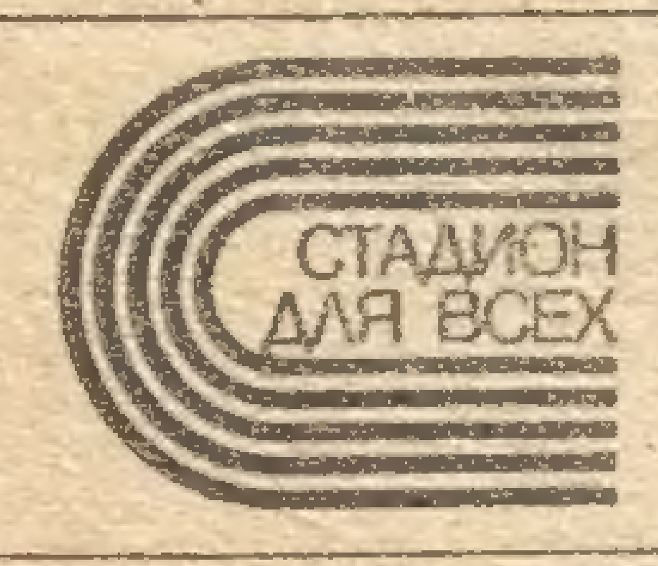


СТАДИОН ДЛЯ ВСЕХ
Е. Р. ЯХОНТОВ
МЯЧ ЛЕТИТ В КОЛЬЦО






Е. Р. ЯХОНТОВ

# МЯЧ ЛЕТИТ В КОЛЬЦО

ЛЕНИЗДАТ · 1984

75.566
Я90

Составитель библиотечки А. М. Кондратов

Я $\frac{4202000000-194}{М171(03)-84}$ 60—84

## ОГЛАВЛЕНИЕ

## ЗНАКОМЬТЕСЬ — БАСКЕТБОЛ!

Баскетбол — игра двух команд по пять человек в каждой — родился в США в 1891 году и стал популярным во всем мире. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к выкрашенному в оранжевый цвет кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров.

Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края.

Щиты делаются из оргстекла и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 метра. Щиты вынесены на 1,2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля.

Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров (рис. 1). Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят в размеры площадки.

В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75—78 сантиметров, а вес 600—650 граммов. Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 метра мог отскочить вверх на 1,2—1,4 метра. Мяч должен быть ярко-оранжевого цвета с черными полосками.

Каждая команда состоит из пяти играющих и семи запасных игроков. Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и на спине, нарисован номер. На международных соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинакового номера.

Игра начинается с разыгрывания спорного мяча в центральном круге. Два человека, по одному из каждой команды, ста-

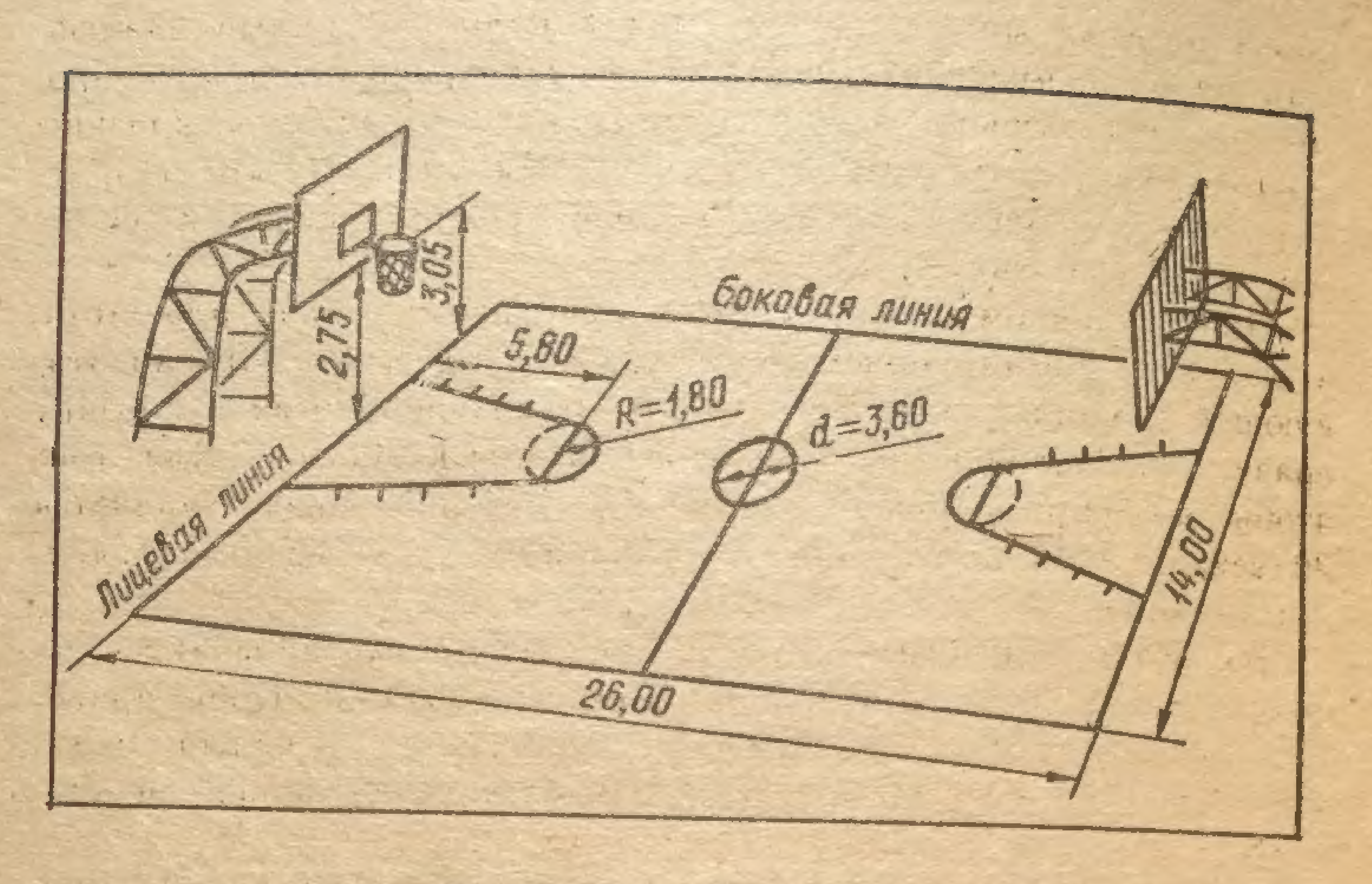



Рис. 1. Игровая площадка.

новятся в центральном круге, каждый в полукруге на своей стороне площадки. Судья подбрасывает мяч между ними так, чтобы в высшей точке полета его не мог коснуться ни один из прыгнувших игроков, которые стараются отбросить опускающийся мяч в направлении своих партнеров. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч. При его разыгрывании остальные восемь спортсменов должны располагаться за пределами центрального круга до тех пор, пока мяч не будет введен в игру.

Как только команда овладеет мячом, игроки могут передавать его друг другу. Стоя на месте, игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Передачи являются самым простым способом продвижения мяча. Команда не ограничена в их количестве перед попыткой броска. Обычно перед тем, как бросить мяч в корзину, команда выполняет несколько передач, но это не является обязательным.

Другим способом продвижения мяча является ведение. Оно позволяет игроку передвигаться с мячом по площадке без помощи партнеров. Ведение осуществляется последовательными ударами мяча об пол кистью руки. Игрок не ограничен в количестве ударов мячом при ведении, но, если он поймает его после ведения, снова вести мяч ему не разрешается. Он должен передать мяч партнеру или попытаться забросить его в корзину противника. Техничный игрок умеет вести мяч любой рукой не глядя на него, а наблюдая за действиями других баскетболистов на площадке.

В игре нет ограничений, касающихся того, какой игрок и из

какой позиции может бросать мяч в кольцо. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнить бросок, но, естественно, чем ближе он располагается к корзине, тем больше у него шансов на успех. Мяч может быть направлен прямо в кольцо или в щит, после удара о который он отскакивает в корзину.

При неудачном броске мяч отскакивает от кольца или щита, и любая из команд может попытаться овладеть им. Игроки атакующей команды стараются добить отскочивший мяч в корзину сразу или, овладев им, сделать повторный бросок. Для того чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передается другой команде.

Баскетбол — быстрая игра, и поскольку она проводится на относительно небольших площадках, очень важно, чтобы правила ограничивали возможность столкновений. Каждый игрок должен стараться избегать этого. В баскетболе первостепенное значение придается ловкости, а не силе.

Если игрок, которого толкнули, в это время выполнял бросок и мяч не попал в корзину, он получает право на два штрафных броска, которые выполняет без помехи из-за линии штрафного броска. Эта линия длиной 3,6 метра проводится параллельно лицевой линии на расстоянии 4,6 метра от передней поверхности щита. За успешный штрафной бросок команде присуждается очко. Если одна или обе попытки окажутся неудачными, игрок получает право на дополнительный бросок. Спортсмен должен оставаться за линией штрафного броска до тех пор, пока мяч не коснется кольца или щита. До этого момента ни один из игроков не имеет права входить в область штрафного броска. Если последний бросок окажется неудачным, участники обеих команд могут бороться за отскочивший от кольца мяч.

При желании команда может отказаться от права на пробитие штрафных бросков и ввести мяч в игру из-за боковой линии в месте ее пересечения с центральной линией. За умышленный фол (нарушение правил игры) игрок всегда наказывается двумя штрафными бросками.

Особой формой фола является технический фол. Он объявляется игроку на площадке, тренеру или запасному игроку за неспортивное поведение, после чего следует наказание — два штрафных броска, которые выполняет любой участник команды противника. Затем мяч вводится в игру обычным путем. Тренер или запасной игрок за неспортивное поведение наказываются одним штрафным броском, а мяч остается у бьющей команды, которая вводит его в игру из-за боковой линии в месте пересечения с центральной линией.

Игрок, получивший пять персональных замечаний, автоматически выбывает из игры. При грубом нарушении правил спортсмен может быть дисквалифицирован. В любом случае выбывший из игры может быть заменен запасным.

Остальные нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, являются просто ошибками: бег с мячом в руках (пробежка), удары кулаком по мячу, ведение двумя руками, повторное (двойное) ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногой. При ошибках или фолах, которые не влекут за собой назначения штрафных бросков, игра возобновляется вбрасыванием мяча из-за боковой линии в точке, ближайшей к месту нарушения. Спортсмен обязан ввести мяч в игру за пять секунд. После удачного броска с игры или удачного последнего штрафного броска мяч вводится в игру участниками противоположной команды из-за лицевой линии.

Баскетбольный матч обслуживают два судьи и секретарский аппарат. Судьи (старший судья и судья) передвигаются на разных сторонах площадки. Они имеют равные права. Секретарский аппарат включает секундометриста, секретаря и оператора 30-секундного времени. Судьи проводят игру, подавая сигналы свистком и применяя для показа своих решений систему жестов.

Секретарь в хронологическом порядке суммирует счет в игровом протоколе. Он записывает попадания с игры, попадания и промахи при штрафных бросках, регистрирует фолы, получаемые каждым игроком, и немедленно информирует старшего судью, когда баскетболист получает пятое персональное замечание. Он же сообщает судьям о том, когда команда совершает восемь фолов (после этого любой из них наказывается двумя штрафными бросками). Секретарь регистрирует минутные перерывы, взятые каждой командой, и уведомляет через судей тренера, если тот берет второй тайм-аут в одной половине игры. Он показывает число фолов, совершенных игроком, используя пронумерованные указатели. Кроме того, извещает судей в поле о заменах.

Секундометрист контролирует игровое время и извещает об окончании периода специальным сигналом. Игра состоит из двух периодов по 20 минут каждый. В случае ничьей назначаются дополнительный 5-минутный период или столько таких периодов, сколько их потребуется для того, чтобы изменить ничейный счет. Игровые часы регистрируют только чистое игровое время. Когда судья в поле подает сигнал, секундометрист останавливает часы и вновь пускает их в тот момент, когда после введения мяча в игру его коснется кто-либо из баскетболистов на площадке. Часы останавливаются при пробивании штрафных бросков.

Оператор 30-секундного времени следит, чтобы команда владела мячом перед броском не более 30 секунд, и подает сигнал, если это правило нарушено.

После окончания первого периода командам предоставляется 10-минутный перерыв. Второй период начинается разыгрыванием спорного мяча в центральном круге, как и в начале игры. Игра возобновляется спорным броском также в тех случаях, когда обе команды имеют равные права на владение мячом.

Команда, владеющая мячом, в течение 10 секунд должна продвинуть его на половину противника. После этого мяч нельзя возвращать в свою тыловую зону. Это будет ошибкой.

Каждая команда имеет своего капитана. Если капитан покидает площадку, он должен известить судей, кто из игроков будет выполнять его обязанности. Тактика игры команды обычно контролируется тренером, который решает, кто из баскетболистов начнет игру, кого и когда следует заменить. Число замен в матче не ограничено. Замена разрешается только тогда, когда мяч «мертвый» (вышедший из игры) и время остановлено, а если это произошло после нарушения правил, то только в том случае, если заменяющая команда будет владеть мячом. Поскольку после забитого с игры мяча сигнал не подается и время не останавливается, замена в этом случае не разрешается.

Кроме замены тренер может попросить минутный перерыв (тайм-аут). Ему разрешается взять два минутных перерыва в каждой половине игры и по одному в каждом дополнительном периоде. Тайм-аут может быть предоставлен только тогда, когда мяч «мертвый» и игровое время остановлено.

За удачный бросок с игры команде присуждается два очка. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков. Команде засчитывается поражение, если она отказывается продолжать игру или если в ее составе останется меньше двух игроков.

Высокая воспитательная и оздоровительная ценность баскетбола обеспечила ему победное шествие во всем мире. В 1948 году американский учитель Джей Арчер приспособил эту спортивную игру для детей в возрасте 8—12 лет. Для этого потребовалось лишь уменьшить размеры площадки, оборудования и инвентаря. Так возник мини-баскетбол. Международный конгресс по мини-баскетболу, проходивший в 1970 году в Мадриде, принял следующие решения:

площадка для игры в мини-баскетбол должна иметь размеры 26×14 метров, причем их можно менять в зависимости от обстоятельств, сохраняя, однако, ту же пропорцию длины и ширины поля;

площадка размечается как и у взрослых, но так как корзины располагаются к центру ближе, чем стандартные, то ли-

ния штрафного броска проводится на расстоянии четырех метров от корзины;

размеры щита — 0,9×1,2 метра;

корзина крепится на высоте 2,6 метра от пола; диаметр кольца — 45 сантиметров, длина сетки — 40 сантиметров;

мяч весом от 450 до 500 граммов должен иметь окружность длиной от 68 до 73 сантиметров;

игра состоит из четырех периодов по 10 минут; каждый игрок может находиться на площадке по крайней мере 10 минут, а затем должен быть заменен также на срок не менее 10 минут.

Данные правила большого и мини-баскетбола легко приспособить к условиям самодеятельной игры.

Небольшая площадка, два столба, на которых укреплено по корзине, по пять игроков в каждой команде — и можно начинать игру. Неважно, какого возраста участники. Выигрывают в конечном итоге все: главный приз — здоровье.

Качество площадки — не самое главное в самодеятельном баскетболе. Можно играть на площадках больших или меньших размеров. То же относится и к щитам, и к количеству игроков в команде. Если корзины прикрепляются прямо к стене, на ней можно нарисовать контуры щита. При отсутствии настоящего баскетбольного мяча его можно заменить футбольным.

В условиях самодеятельной игры в зависимости от возраста участников время можно устанавливать произвольно, но отдельный матч должен длиться не более 60 минут. Иногда команды условливаются играть до достижения определенного результата.

## НАЧИНАЛОСЬ ЭТО ТАК...

Самое раннее свидетельство об игре, напоминающей баскетбол, можно найти у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. В Центральной Америке, на полуострове Юкатан, игровые площадки, обнесенные каменными стенами, датируются седьмым столетием нашей эры. Глядя на эти площадки, украшенные скульптурами богов и различными символами, ученые пришли к выводу, что игра была частью религиозных празднеств. Она называлась «пок-тапок» и проводилась каучуковым мячом, сделанным из смолы священных деревьев. Играющие стремились поразить мячом цель, представлявшую собой массивное каменное кольцо. Эта игра походила и на футбол и на баскетбол одновременно.

В книге Ю. Шанина «От эллинов до наших дней» интересно описывается игра «тлачтли», которой увлекались в разных ча-

стях Америки. «Хотя игра в мяч у майя носила немало светских черт (например, присутствие зрителей), все же в своей основе она была культовой и ритуальной. Большие корты при специальных храмах сооружались лишь в значительных религиозных центрах. А в их оформлении виден четко продуманный символизм. На каменных фризах изображались игроки. Отдельные камни, вырезанные в виде ног, кистей рук и голов, имели не только ритуальное, но, скажем прямо, и довольно зловещее значение. Ибо самой неприятной и страшной (с нашей, современной, точки зрения) «деталью» являлось то, что эта игра была тесно связана с человеческими жертвоприношениями. Барельефный фриз большого корта в Чичен-Ица показывает капитана команды-победительницы. В высоко поднятой руке он держит только что отсеченную голову капитана проигравшей команды. Тот стоит на коленях перед победителем, и кровь (в форме шести змей) бьет фонтаном из его обезглавленной шеи. Между ними изображен мяч, на котором нарисован череп (символ смерти!)».

В Мексике в шестнадцатом столетии ацтеки играли в похожую игру, которая называлась «олламалитцли». Ее участник, поразивший тяжелым каучуковым мячом каменное кольцо, получал право требовать себе одежду всех зрителей.

Тем не менее честь «изобретения» современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту. В отличие от других видов спорта баскетбол не явился эволюцией уже существующей игры — Нейсмит изобрел абсолютно новую игру, и точно известны дата и место проведения первого матча.

Нейсмит работал преподавателем Международной тренировочной школы в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Он, конечно, и не мечтал изобрести вид спорта, который в скором времени начнет соперничать в популярности с футболом, а хотел всего лишь найти более интересный, чем гимнастика, вид зимних занятий, чтобы студентам не было скучно в те месяцы, когда погода не позволяла заниматься футболом и бейсболом. И Нейсмит остановился на игре с мячом просто в силу того, что мяч всегда вызывал эмоциональную реакцию человека. Настенная живопись древнего Египта донесла до нашего времени свидетельство о том, что игры с мячом были известны уже в четвертом тысячелетии до нашей эры. Два тысячелетия спустя в Персии играли в игру, напоминающую современный хоккей, а футбол был известен китайцам за 500 лет до нашей эры. Истекшие тысячелетия не изменили эмоциональной привязанности человека к мячу. Свидетельство тому — любопытный опыт, демонстрировавшийся профессором кафедры физиологии Ленинградского института физкультуры Александром Борисовичем Ган-

дельсманом. В начале лекции Александр Борисович пригласил к столу одного гимнаста и одного баскетболиста и прикрепил им на запястья миниатюрные датчики, так что пульс обоих был слышен через специально установленные репродукторы. Когда после естественного оживления первых минут аудитория успокоилась, профессор начал читать лекцию. Через некоторое время он неожиданно вынул из-под стола мяч и несколько раз ударил им по столу. Какова же была реакция на мяч сидящих за профессорским столом студентов? Если у гимнаста прослушивалось заметное учащение сердцебиения, то у баскетболиста сердце работало так, как будто он пробежал стометровку, хотя и тот и другой продолжали сидеть без движения.

Игра, как задумал Нейсмит, должна была проводиться в закрытом помещении. Следовало подумать о предупреждении возможных травм у занимающихся в условиях ограниченного игрового пространства. Чтобы мастерство превалировало над силой, Нейсмит решил исключить из игры линию ворот или другую подобную мишень. Его мишень должна была быть горизонтальной и приподнятой над полом, вне пределов досягаемости для игроков. Чтобы ее поразить, требовалась ловкость, а не сила. Кстати сказать, сам Нейсмит играл в баскетбол всего два раза, причем вел себя на площадке довольно грубо. «Однажды,— признавался он,— когда противник был мне не по плечу, я просто зажал его, как во время состязаний по вольной борьбе».

Сначала Нейсмит намеревался прибить картонные коробки на каждой стороне зала, и основная идея игры заключалась бы в том, чтобы забросить мяч в коробку. Такая игра могла получить название «боксбол» (от англ. box — коробка и ball — мяч). Не найдя коробок, он воспользовался подвернувшимися под руку корзинами из-под персиков. Так игра стала называться «баскетболом» (от англ. basket — корзина, ball — мяч).

Корзины из-под персиков для новой игры принес сторож по имени Стеббинс. Их прикрепили на разных сторонах к балкону, опоясывающему зал. Совершенно случайно высота балкона, к которому были прибиты корзины, оказалась равной 3,05 метра, и с тех пор в баскетболе корзины всегда поднимаются над полом на эту высоту. Сначала они просто прибивались гвоздями к балкону. Позднее, чтобы избежать вмешательства в игру сидящих на балконе чересчур эмоциональных болельщиков, корзины были отгорожены от них щитами.

Нейсмит сформулировал первые правила игры и 21 декабря 1891 года провел первый баскетбольный матч в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа. Печатные источники называют три разные даты рождения игры: 21 декабря 1891 года, 15 и 20 января 1892 года. Однако сам Нейсмит утверждал, что первая встреча была проведена перед рождеством 1891 года.

Он разделил свой класс на две команды по девять человек в каждой, взял обычный футбольный мяч и предложил попробовать забросить его в корзину. Стеббинс должен был стоять на стремянке и доставать из корзин попавший туда мяч. В первой игре ему не пришлось много работать — мяч лишь один раз угодил в корзину.

Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о лишней копии правил. В 1892 году он публикует первую «Книгу правил» своей игры, содержавшую 13 пунктов. Большинство из них действует и в наши дни. Единственным принципиально важным новшеством в современных правилах можно считать разрешение игрокам вести мяч.

Нейсмит не оговаривал строго количество игроков. По его правилам команда могла включать от трех до сорока человек. «Чем меньше игроков,— говорил он,— тем изобретательнее можно играть, чем больше, тем игра забавнее». По аналогии с футболом игроки подразделялись на нападающих, защитников и даже... вратарей и могли играть только в своих зонах площадки. Быстрое совершенствование техники игроков привело к тому, что в 1895 году было достигнуто соглашение об ограничении состава команды пятью, семью или девятью играющими в зависимости от размеров площадки. Вскоре после этого число игроков в команде было окончательно стандартизировано. С тех пор команда выставляет на площадку не более пяти человек одновременно.

Выбирая мишень, Нейсмит должен был решить вопрос о возвращении мяча в игру. Сначала пользовались лестницей (вспомните сторожа Стеббинса), взбираясь на которую мяч извлекали из корзины. Но по мере совершенствования техники игроков и роста процента попаданий в корзину это стало неудобным. Поэтому в 1900 году корзины из-под персиков были заменены металлическим обручем с сеткой, не имеющей дна.

Соревнования по баскетболу проводились в США уже в 1895 году. Первые межзональные студенческие игры были организованы в 1901 году, и в том же году баскетбол был показан на Панамериканской выставке в Буффало.

Первая публикация о баскетболе в России появилась в 1901 году, и принадлежала она перу А. Скотака. В книге «Гимнастические игры. Руководство для ведения подвижных игр в трудовых школах и на детских площадках» он писал: «Цель моя — способствовать, по возможности, тому, чтобы подвижные игры получили широкое распространение, особенно среди учащихся, чтобы они развлекали молодежь и способствовали физическому ее развитию, являясь в то же время хорошим воспитательным средством». А в конце книги — в разделе «Игра с большим мячом» — под заглавием «Баскет-болл» были даны

описания и правила игры. Книга А. Скотака выдержала несколько изданий и в 1902 году была удостоена Большой серебряной медали на выставке «Спорт» в Петербурге, а в 1904 году получила Похвальный лист на выставке «Детский мир».

Первым популяризатором баскетбола в России стал петербургский спортивный клуб общества «Маяк». В 1905 году у купца Никитина «Маяк» приобрел дом номер 35 на Надеждинской улице (ныне улица Маяковского), где в конце 1907 года было завершено строительство спортивного зала. До постройки собственного зала «Маяк» арендовал спортзал Анненского училища на Кирочной улице (ныне улица Салтыкова-Щедрина) и фехтовально-гимнастический офицерский зал на Инженерной улице. В одном из них и состоялся, по-видимому, первый баскетбольный матч «Маяка». Позднее один из его участников, Степан Васильевич Васильев, отдавший спорту практически всю свою жизнь и справедливо названный «дедушкой русского баскетбола», вспоминал: «Распределение игроков по командам было проведено очень интересно — по десятибалльной системе. Мою «голову» единодушно оценили в 10 баллов, А. Бурыкина — в 9,9, Н. Низовцева — в 9,8 и т. д. Таким образом, мы составили четыре равноценные команды, средний балл у которых был одинаков. Каждая из команд — а назывались они по цвету маек — выбрала себе капитана: «лиловые» — Васильева, «зеленые» — Щеголева, «белые» — Низовцева и «красные» — Дидрихса. В декабре 1906 года эти команды провели между собой однокруговой турнир, который закончился победой «лиловых»... Это были первые в России официальные баскетбольные соревнования. Вот почему свой возраст отечественный баскетбол отсчитывает именно с 1906 года».

Баскетбол начал распространяться по городам России. Однако подлинно массовое развитие он получил после Великой Октябрьской социалистической революции.

В 1919 году в Петрограде были выпущены первые советские правила игры, а 25 мая того же года, в день годовщины организации Всевобуча, состоялся первый в истории Советского государства официальный баскетбольный матч между командами второго петроградского спортивного клуба и «Баскетбол-лиги». Победили спортсмены «Баскетбол-лиги» со счетом 2 : 0.

В 1923 году в Москве было проведено первое первенство Советского Союза по баскетболу, в котором участвовали шесть женских и шесть мужских команд. У женщин победила команда Петрограда, а мужское первенство, после опротестованного результата встречи команд Петрограда и Москвы, решением судейской коллегии было признано неразыгранным.

В 1928 году баскетбол был представлен в программе Всесоюзной спартакиады в Москве,

Несовершенство правил того времени порождало курьезные случаи на баскетбольных площадках. Вот как вспоминает об этом председатель Совета ветеранов СССР по баскетболу, заслуженный мастер спорта, судья международной категории Игорь Николаевич Беляев: «По правилам того времени после каждого забитого мяча игра возобновлялась с центра, разрешались ничьи, время игры определялось без учета остановок, так называемое «грязное» время. В связи с этим иногда происходили забавные ситуации. Так, например, во встрече «Спартака» Одессы, не помню с какой командой, до конца игры оставалось не многим менее двух минут. К этому времени счет был ничейным. Этот результат устраивал обе команды. Игра должна была возобновиться центровым броском (после забитого мяча). Но оба центровых стояли в центре и не пытались разыграть мяч. Так они простояли эти две минуты, и игра закончилась, к удовлетворению обеих команд, вничью.

Вспоминается и такой случай, с той же одесской командой. До конца встречи оставалось около 30 секунд. Перед этим одесситы забросили мяч в корзину противника и повели в счете с разницей в одно очко. Игра должна была возобновиться центровым броском. Однако центровой команды Одессы Глебов после забитого мяча не спешил подойти к центру, шел еле-еле, держась за сердце. Когда я, как судья этой встречи, попросил его быстрее подойти, он сказал, что быстро идти не может, у него болит сердце. И пока он подошел к центру, 30 секунд истекли и команда Одессы стала победительницей».

В 1936 году международными правилами был отменен спорный бросок после каждого попадания, темп игры значительно повысился. Был разрешен физический контакт баскетболистов, и игра стала захватывающим, атлетическим видом спорта.

Были введены правила, увеличившие продолжительность и повысившие строгость контроля времени игры, а также разрешено использовать замены и минутные перерывы. В то же время было введено правило «трех секунд»: наказывался игрок, который больше трех секунд находился в запретной зоне области штрафного броска под корзиной противника, пока его команда владела мячом. Запретная зона позднее была расширена с целью нейтрализовать преимущество очень высоких игроков.

Баскетбол и современные Олимпийские игры родились почти одновременно, и вскоре началась кампания за включение баскетбола в программу Олимпийских игр.

Усилиями Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА), которая была основана в 1932 году, баскетбол был включен в программу XI Олимпиады в Берлине в 1936 году. В турнире участвовала 21 страна, и команда США стала первым олимпийским чемпионом. Олимпийской награды был

удостоен и Джеймс Нейсмит, присутствовавший на турнире в качестве почетного гостя. Победили американцы и на играх XIV Олимпиады в Лондоне в 1948 году.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки состоялся дебют советских баскетболистов. В решающем матче за золотые медали встретились команды СССР и США. Главным козырем американцев были игроки-«небоскребы»: Р. Керлэнд — 213 сантиметров, М. Фрайбергер — 210 сантиметров, К. Лауэлетт — 209 сантиметров. Рост самых высоких игроков нашей команды, таких, как О. Коркия и А. Конев, был всего 190 сантиметров. Уступив победу со счетом 25 : 36, советские баскетболисты стали обладателями серебряных наград. И на трех последующих Олимпиадах, проходивших в 1956 году в Мельбурне, в 1960 году в Риме и в 1964 году в Токио, наши спортсмены завоевывали серебро.

В играх 1968, 1976 и 1980 годов советские баскетболисты довольствовались бронзовыми медалями. В первых двух случаях они уступили в полуфинале югославам, а в Москве потерпели неожиданное поражение еще и от команды Италии.

В 1972 году в Мюнхене под руководством тренеров В. Кондрашина и С. Башкина советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами, победив в финале команду США со счетом 51 : 50.

Женский баскетбол был впервые включен в программу XXI Олимпиады, проходившей в 1976 году в Монреале. Наши девушки стали тогда чемпионками. Не уступили они свой титул и на XXII Олимпийских играх в Москве.

Первый чемпионат мира у мужчин был проведен в 1950 году в Буэнос-Айресе. Сильнейшей среди десяти участников стала команда хозяев площадки.

На следующем чемпионате мира, проведенном в Рио-де-Жанейро в 1954 году, победу одержала команда США. До сих пор это единственная победа баскетболистов США в подобных соревнованиях.

Советские баскетболисты впервые приняли участие в третьем чемпионате мира в Сантьяго в 1959 году. Выиграв все встречи, наша команда решением апелляционного жюри была лишена звания чемпиона мира за отказ играть с командой Тайваня. Чемпионом мира была объявлена сборная Бразилии, дважды проигравшая нашим баскетболистам.

Справедливости ради следует сказать, что на следующем чемпионате мира бразильцы выиграли этот титул уже без помощи апелляционного жюри. Это случилось в Рио-де-Жанейро в 1963 году. Тогда за бразильскую сборную выступали такие сильные игроки, как Ф. Браун, В. Маркос, А. П. Амаури. Вслед за чемпионами шли сборные Югославии, СССР и США.

1967 год стал годом триумфа советского баскетбола. Впервые в истории чемпионатов мира высший титул в Монтевидео завоевала наша команда. Самой высокой похвалы заслужили тогда Г. Вольнов, А. Травин, М. Паулаускас, Я. Липсо и другие. Занявшие последующие места команды Югославии, Бразилии и США вместе с нашей сборной образовали «большую четверку» мирового баскетбола.

1970 год ознаменовал начало эры югославского баскетбола. Югославы стали чемпионами благодаря своим лидерам К. Чосичу, П. Скансн, Д. Шолману и поддержке родных стен. Серебро досталось Бразилии, бронза — нашей команде.

В 1974 году в Сан-Хуане советская сборная стала двукратным чемпионом мира, а на следующем чемпионате, в Маниле в 1978 году, сборная Югославии взяла реванш, выиграв у нашей команды только одно очко в финальном матче. Бронзовыми призерами стали бразильские баскетболисты.

Проявив незаурядную выдержку и волю к победе, советская сборная выиграла финальный матч последнего, девятого чемпионата мира у команды США со счетом 95 : 94 и стала единственной командой, трижды завоевавшей этот почетный трофей. Спортсмены Югославии были третьими.

Первый чемпионат мира среди женщин был проведен в Сантьяго в 1953 году. Победу одержала команда США. Победили американки и четыре года спустя в Рио-де-Жанейро, обыграв со счетом 51 : 48 в финальном матче команду СССР, впервые принявшую участие в этих соревнованиях.

В 1959 году в Москве наши девушки стали чемпионками мира и не уступали этого титула на всех последующих чемпионатах.

В чемпионате мира 1979 года в Сеуле (Южная Корея) спортсменки социалистических стран участия не принимали. В этих условиях команда США легко победила своих соперниц.

## В МИРЕ, В СТРАНЕ, В ГОРОДЕ

Ференц Хепп, один из пионеров баскетбола, так начал последнюю в своей жизни статью в журнале «Международный баскетбол»: «Церемония открытия московской Олимпиады стала важной вехой в истории баскетбола. Впервые чести зажжения Олимпийского огня был удостоен Сергей Белов, капитан советской команды баскетболистов, обладатель золотой медали Мюнхена, дважды мировой и четырежды европейский чемпион. Этот выбор оказывает честь не только Белову, одному из лучших игроков мирового любительского баскетбола. Это явилось

также утверждением факта, что баскетболом занимаются и любят его сотни миллионов людей во всем мире и миллионы людей в Советском Союзе. Московская Олимпиада показала, что безотносительно того, играет или нет в данный момент команда хозяев чемпионата, зависит что-нибудь от исхода игры или ничего не зависит, матчи баскетболистов почти всегда собирают полный зал зрителей».

В своем послании делегатам XI Всемирного конгресса ФИБА, который состоялся в Москве за несколько дней до открытия Олимпиады, генеральный секретарь ФИБА Борислав Станкович заявил: «Мы рады отметить, что в баскетбол играют сейчас во всех частях мира и местные баскетбольные организации действуют во всех странах. ФИБА объединяет 155 государств и независимых территорий. В соответствии с неофициальной статистикой, в баскетбол играют 200 миллионов молодых людей, юношей и девушек на всем земном шаре. Солнце никогда не заходит над баскетбольным миром».

В последние годы разные источники указывали разные цифры занимающихся баскетболом в мире. Обычно эти цифры колебались в пределах от 80 до 130 миллионов человек. При этом авторы отмечали отсутствие сведений из КНР. И вот в 1980 году официальные представители Всекитайской атлетической федерации заявили, что в стране баскетболом занимаются свыше 200 миллионов человек. Если верить этим цифрам, федерация баскетбола КНР является крупнейшей в мире.

Наибольшей популярностью баскетбол пользуется в таких странах, как Италия, Бразилия, Мексика, Испания, Югославия и, конечно, СССР и США.

Американцы, например, утверждают, что в США нет ребенка, который бы не играл, не играет или не будет играть в баскетбол, а каждый взрослый посмотрел хотя бы одну игру по телевидению. Популярность баскетбола в США очевидна. По числу занимающихся этот вид спорта стоит на втором месте, уступая лишь плаванию. С точки зрения качества игры американский баскетбол считается одним из сильнейших в мире.

В Югославии баскетбол называют королем спорта. Свидетельством его популярности в стране является существование около 600 клубов, 72 тысяч баскетболистов и 8 тысяч баскетболисток, 600 тренеров, 15 судей международной и 400 арбитров различных других категорий. (Отметим, что население этого государства составляет немногим более 20 миллионов человек.) Баскетбол является основной частью программы физического воспитания в школах Югославии. Итог этой популярности — три сенсационных успеха югославского баскетбола: победы в чемпионатах мира 1970 и 1978 годов и олимпийское золото Москвы. Такие игроки, как Р. Корач (трагически погибший в

автомобильной катастрофе в 1969 году), К. Чосич и ряд других, могут быть причислены к лучшим баскетболистам мира.

Самое большое достижение итальянского баскетбола — серебряные медали Олимпиады в Москве и золотые медали чемпионата Европы 1983 года. Но, пожалуй, больших успехов добился здесь клубный баскетбол. Ведущие клубы Италии неоднократно побеждали в европейских кубковых турнирах. К этому следует добавить три победы в розыгрышах Межконтинентального кубка. Итальянский баскетбол — это, конечно, прежде всего мужской баскетбол. Однако не следует забывать и о женском баскетболе. Итальянские спортсменки, завоевав еще в 1938 году титул чемпионок Европы, всегда играли значительную роль в европейском баскетболе.

Сами итальянцы жалуются на недостаточно широкое распространение баскетбола в школах. Тем не менее мини-баскетбол, введенный в Италии с 1965 года, в настоящее время стал поистине массовой игрой. Итальянская баскетбольная федерация даже выпускает журнал по мини-баскетболу, который составляют и иллюстрируют сами дети.

У испанского баскетбола много общего с итальянским. Прежде всего он силен своими клубами, самые знаменитые из них — «Реал» (Мадрид) и «Барселона» (Барселона).

Испания первая среди стран Европы ввела мини-баскетбол. Это произошло в апреле 1963 года. Нынешний президент Испанской федерации баскетбола и Международного комитета по мини-баскетболу А. Лопес привел данные, согласно которым в настоящее время в мини-баскетбол играют более 100 тысяч детей во всей Испании.

Бразильский баскетбол после второй мировой войны постоянно входил в мировую баскетбольную элиту. С давних пор он включен в программу физического воспитания в школах и колледжах. По популярности стоит на втором месте после футбола. В Бразилии насчитывается более 300 зарегистрированных клубов и свыше 30 тысяч игроков.

Мексиканский баскетбол менее известен своими успехами на международной арене. Зато играют здесь круглый год. Места для проведения соревнований самые разнообразные — от открытых кортов в маленьких деревушках до великолепных площадок столичного Дворца спорта, на которых состязались участники XIX Олимпийских игр.

Баскетбол несомненно один из наиболее популярных видов спорта в Мексике. С учетом игроков детских, молодежных, женских и мужских команд здесь насчитывается около двух миллионов занимающихся баскетболом.

В большинстве государств Юго-Восточной Азии баскетбол является национальным видом спорта. Их незначительные до-

стижения на международной арене объясняются тем, что в этих странах нет игроков высокого роста. Однако их лучшие спортсмены отличаются высокой скоростью и техничностью.

По данным Федерации баскетбола СССР, в настоящее время у нас в стране этим видом спорта занимаются свыше четырех миллионов человек. Баскетболу отводится значительное место в программах физической подготовки для средних школ и вузов; им охвачено два с половиной миллиона детей, из которых 150 тысяч посещают специализированные спортивные школы.

Кроме Дворцов спорта на 10—12 тысяч зрителей в таких городах, как Москва, Ленинград, Киев, Тбилиси, Минск, в стране действует более 115 тысяч площадок и свыше четырех тысяч залов, где можно проводить баскетбольные матчи.

У нас хорошо организована подготовка тренеров, особенно в 18 институтах физкультуры, где преподавательский состав ведет научные исследования в области баскетбола.

В СССР действует четкая система соревнований. Каждая союзная республика проводит собственные чемпионаты среди мужских, женских, юниорских и детских команд, предваряемые чемпионатами городов и областей.

30 женских и 37 мужских команд играют в двух лигах, и ежегодно, начиная с 1923 года, команда-победительница высшей лиги получает титул чемпиона страны.

Лучшими клубами СССР у женщин являются ТТТ (Рига), «Спартак» (Московская область), «Динамо» (Новосибирск), «Спартак» (Ленинград); у мужчин — ЦСКА и «Динамо» (Москва), «Спартак» (Ленинград), «Жальгирис» (Каунас), «Динамо» (Тбилиси), «Строитель» (Киев).

Раз в четыре года проходят спартакиады народов СССР, во время которых проводятся турниры лучших мужских и женских команд союзных республик, Москвы и Ленинграда.

Баскетбольные команды страны участвуют во всех крупных международных соревнованиях, проводимых ФИБА, членом которой Федерация баскетбола СССР является с 1947 года. Советская мужская команда принимала участие во всех Олимпийских играх начиная с 1952 года. Каждый раз она была в первой тройке, а в 1972 году завоевала золотые медали. Трижды выигрывала титул чемпионов мира. Участвуя в чемпионатах Европы с 1947 года, наша команда только четыре раза не удостаивалась высших наград. С 1957 по 1971 год баскетболисты СССР выиграли европейский чемпионат восемь раз подряд.

Женская национальная команда дважды побеждала на Олимпийских играх, шесть раз становилась чемпионом мира, а в истории европейских чемпионатов в послевоенное время только однажды уступила высший титул.

Свои первые шаги отечественный баскетбол делал в нашем городе. В 1921 году в Петрограде была создана первая в стране баскетбольная лига, и в том же году проведен первый чемпионат города.

Сейчас в Ленинграде насчитывается около 800 коллективов физкультуры, имеющих баскетбольные секции, где занимаются 36 тысяч баскетболистов и баскетболисток, из них 14,5 тысячи школьников. Работу в этой области проводят свыше 200 штатных и нештатных тренеров и большая армия тренеров-общественников. Судейская коллегия Ленинграда объединяет более 500 судей различных категорий. В городе имеется 600 открытых баскетбольных площадок и 140 специализированных залов, где проводятся соревнования по баскетболу.

Наши землячки четырежды становились чемпионками страны — в 1923, 1928, 1935, 1974 годах; баскетболисты выигрывали это звание пять раз — в 1934, 1936, 1938, 1940 и 1975 годах.

На крупнейших международных соревнованиях в разные годы честь спортивного флага СССР защищали многие представители ленинградского баскетбола — О. Гомельская (Журавлева), Г. Дронова, С. Еремкина, Н. Зазнобина, Н. Захарова, Т. Калягина, З. Кобзева (Черникова), Л. Курикша, Т. Лемехова, Л. Леонтьева (Антониковская), Л. Муравьева (Рогожина), А. Овчинникова, Н. Познанская (Перегудова), Л. Попкова (Никитина), О. Яковлева, В. Арзамасков, А. Белов, А. Большаков, И. Дворный, Л. Иванов, Г. Капустин, О. Кутузов, А. Макеев, О. Мамонтов, Р. Нестеров, Е. Никитин, Ю. Павлов, М. Силантьев. В подготовке сборных команд страны принимали участие ленинградские тренеры П. Баранов, В. Желдин, В. Кондрашин и В. Разживин.

И сегодня Ленинград продолжает сохранять свои традиции крупнейшего баскетбольного центра страны.

## РЕКОРДЫ БАСКЕТБОЛА ИЗ КНИГИ ГИННЕССА И НЕ ТОЛЬКО ИЗ НЕЕ

Знаменитая книга рекордов Гиннесса сообщает нам следующее.

**Самые титулованные**

Команда США выиграла семь высших олимпийских титулов подряд с момента включения баскетбола в программу Олимпийских игр в 1936 году до 1968 года, не проиграв ни одного матча. В 1972 году в Мюнхене американские спортсмены потерпели поражение в финальном матче от сборной СССР, но в 1976 году

в Монреале вернули титул олимпийских чемпионов, завоевав его в восьмой раз.

Бразилия, СССР и Югославия выигрывали чемпионат мира среди мужчин дважды: Бразилия — в 1959 и 1963, СССР — в 1967 и 1974 и Югославия — в 1970 и 1978 годах[1]. В 1975 году команда Советского Союза выиграла женский чемпионат мира в пятый раз подряд, начиная с 1959 года[2].

Мадридский «Реал» семь раз выигрывал Кубок европейских чемпионов. Рижский клуб ТТТ среди женских команд завоевывал этот кубок 17 раз.

Команды СССР 13 раз побеждали в мужских чемпионатах Европы и 18 раз в женских.

**Самый крупный счет**

Самый крупный счет в международном матче зафиксирован 13 сентября 1980 года в женском чемпионате Азии. Южная Корея выиграла у Сянгана (Гонконга) со счетом 167 : 50.

Самая крупная сумма очков, набранная двумя командами в одном матче (316), зафиксирована в чемпионате НБА (профессиональная баскетбольная лига в США) 2 марта 1962 года: «Филадельфия Ворнэрз» победила «Нью-Йорк Никкербокерз» со счетом 169 : 147. Этот результат был повторен 12 марта 1970 года: «Цинциннати Ройялз» выиграла у «Сан-Диего Рокитс» со счетом 165 : 151.

**Самые результативные**

13-летний Матс Вермелин (Швеция) забил все 272 очка в игре школьных команд Стокгольма 5 февраля 1974 года, которая закончилась со счетом 272 : 0.

Рекорд результативности в одной из игр чемпионата НБА принадлежит Уилту Чемберлену. 2 марта 1962 года, выступая за свой клуб «Филадельфия-76», он забил 100 очков. А за всю свою карьеру в НБА с 1960 по 1973 год Уилт Чемберлен набрал в общей сложности 31 419 очков.

**Самые высокие**

Самым высоким игроком всех времен является Сулейман али-Нашнуш, который играл за команду Ливии в 1962 году. Его рост — 245 сантиметров. Самой высокой баскетболисткой является Иулияна Семенова (СССР). Ее рост — 210 сантиметров.

**Самые точные**

Тед Мартин из Джексонвилла (штат Флорида, США) 25 июня 1977 года забил 2036 штрафных бросков подряд.

В течение 24 часов с 31 мая на 1 июня 1975 года Фред Нью-

---

[1] После чемпионата мира 1982 года в книгу Гиннесса придется внести поправку. Команда СССР является единственной командой, трижды завоевавшей титул чемпиона мира.

[2] В 1983 году женская сборная СССР выиграла чемпионат мира в шестой раз.

мен из Сан-Хосе (штат Калифорния, США) поразил корзину 12 874 раза из 13 116 попыток. Ему же принадлежит рекорд пробития штрафных бросков с закрытыми глазами. 5 февраля 1978 года он поразил корзину 88 раз подряд.

**Самое дальнее попадание**

21 января 1980 года Лес Хенсон из Виргинии в игре против команды Университета штата Флорида забросил мяч с расстояния 27,2 метра (в студенческом баскетболе США длина площадки равна 28 метрам).

**Команда-путешественница**

Команда «Гарлем Глобтроттерс» (США) преодолела 9 600 000 километров, побывав в 94 странах. С момента ее основания 7 января 1927 года ее игры посетили 80 миллионов зрителей. Команда выиграла свыше 12 тысяч встреч (проиграв менее 350), правда, многие из них были показательными.

**Марафон**

Студенты из колледжа Джорданхилл (Глазго, Великобритания) непрерывно играли в течение 90 часов 2 минут с 23 по 27 марта 1981 года. Этот факт относится к числу рекордов-абсурдов, каких немало в книге Гиннесса.

Не меньше любопытных фактов из мира баскетбола не попали в книгу Гиннесса. Так, например, знаменитый Уилт Чемберлен до сих пор удерживает 21 рекорд НБА. Не будем перечислять все, отметим только, что в сезоне 1961—1962 годов он забивал в среднем по 50 очков за игру. Ему же принадлежит и такой очень редкий рекорд — 22 «промазанных» штрафных броска в одной игре. Это больше, чем позволяет себе большинство игроков-любителей за полный сезон.

В женской сборной баскетбольной команде Москвы и Советского Союза долго и успешно выступали три сестры Рябушкины — Евдокия, Вера и Евгения. Все — заслуженные мастера спорта.

Одной из лучших защитниц команды Ленинграда довоенных лет была баскетболистка сборной страны Нина Яковлевна Журавлева. Она играла в ленинградском «Спартаке» и после войны. Вместе с ней в стартовой пятерке выходила на площадку ее дочь Ольга, чемпионка Европы и Всемирных студенческих игр в Берлине. Наверное, это единственный случай, когда мать и дочь играли в одной команде.

Тео Круз из Пуэрто-Рико является уникальной фигурой в мире баскетбола: он играл в пяти олимпийских турнирах — в Риме, Токио, Мехико, Мюнхене и Монреале.

Похоже, что абсолютный мировой рекорд по штрафным броскам был установлен на предварительных играх мужского чемпионата Европы 1979 года в Сиене. Во встрече сборных команд Испании и Болгарии испанцы 30 раз выходили на линию штраф-

ного броска, набрав при этом 23 очка. Болгарам эта возможность была предоставлена всего один раз. Три попытки принесли им только одно очко.

На чемпионате мира в Маниле в 1978 году игровое время эксплуатировалось до последней секунды. Последний мяч в игре команд КНР и Южной Кореи был заброшен за одну десятую секунды до конца встречи.

Клубами-рекордсменами национальных первенств являются: у женщин — ТТТ (Рига), у мужчин — ЦСКА. Они выигрывали чемпионаты СССР по 22 раза.

Отвлечемся немного от рекордов и познакомимся с некоторыми фактами из истории крупнейших соревнований.

На первом чемпионате мира в Буэнос-Айресе в 1950 году игровые площадки были обнесены проволочной сеткой, чтобы в порывах негодования темпераментные зрители не могли бросать туда бутылки, подушки и другие предметы.

Выиграв в 1978 году в Маниле титул чемпионов мира, лучшие югославские игроки заключили контракты с рядом зарубежных клубов. Так, К. Чосич играл в Болонье за итальянский клуб «Синудин», Д. Далипагич — в Венеции, Д. Кичанович — в Пезаро, М. Делибашич — в Мадриде. Журналисты шутили, что югославские тренеры теперь могут повторить крылатую фразу царя Пирра: «Еще одна такая победа, и мы проиграем».

Вернемся к рекордам и закончим этот раздел следующими абсолютными мировыми рекордами-абсурдами.

О первом (который, подражая рубрикам Гиннесса, можно было бы назвать «баскетбол до тошноты») сообщала не так давно «Спортивная неделя Ленинграда». В 1973 году две мужские баскетбольные команды католической гимназии в Стамфорде (штат Коннектикут, США) провели матч, который длился... 144 часа! Эта самая продолжительная в истории баскетбола встреча закончилась с умопомрачительным счетом — 10 794 : 10 754. Несмотря на то что во время перерывов между таймами игроки подкреплялись пищей земной и выслушивали молитвы, после матча самостоятельно покинуть площадку они не могли. Друзья и родственники отнесли их в раздевалку. Один из католиков-снайперов заявил потом, что его от одного вида мяча тошнит и что отныне он посвятит себя только богу.

Второй рекорд — из области «ослиного баскетбола». В американском штате Калифорния все большую популярность приобретает довольно необычный вид спорта — баскетбол на... ослах. Этим воспользовались предприимчивые дельцы: уже созданы четыре профессиональные команды, в каждой из которых по десять двуногих и четвероногих игроков. Как сообщают зарубежные газеты, зрителям новый вид спорта пришелся по душе, чего нельзя сказать об ослах: животные делают все, чтобы сбросить

седоков. Поэтому неудивительно, что счет в матчах бывает обычно минимальным.

А вот что сообщил недавно журнал «Международный баскетбол»: «Седьмой традиционный марафон «Круглосуточный баскетбол» был проведен на стадионе «Жезика» в Любляне. Финальный счет 2268 : 2108 зафиксировал новый рекорд (4376 очков)».

## НАУКОЙ УСТАНОВЛЕНО...

Баскетбол называют игрой гигантов. И хотя малорослые игроки давно уже доказали свое право на место под баскетбольным солнцем, само название этого вида спорта у многих продолжает ассоциироваться с высоким ростом спортсменов. Иногда возникают курьезы, связанные с тем, что родители отговаривают своих детей от занятий баскетболом, приводя в качестве аргумента фразу: «Ты что, хочешь, чтобы тебя дразнили каланчой?»

В последнее время взгляды людей на высокий рост изменились. Даже стандарты роста популярных на Западе конкурсов «королев красоты» стали иными. От идеального, по прежним представлениям, женского роста 163 сантиметра (рост Венеры Милосской) они уже давно шагнули за отметку 170 сантиметров.

Что же говорит об этом наука?

В течение тысяч лет рост людей оставался постоянным. Однако существовали различия в росте у разных народов. В частности, римляне были ниже нубийцев, древние германцы выше древних славян. Это находит подтверждение в исследованиях скелетов, которые археологи раскапывают в различных странах. Исследования также показывают, что в древности люди были ниже, чем сейчас. Например, рост жителей Франции времен Римской империи не превышал 160 сантиметров, английские воины времен Вильгельма Завоевателя имели рост 160—164 сантиметра, солдаты Петра Великого, рост которого превышал два метра, были на 20 сантиметров ниже современных солдат Советской Армии и т. д.

Средний рост людей средневековья и нового времени, с небольшими колебаниями, был стабилен примерно до 1830 года. Затем наблюдается систематическое увеличение роста человека. Любопытно, что в это время больших размеров достигла эмиграция в Америку и общая миграция населения. Миллионы жителей деревни перебрались в города. Изменились условия, и повысился общий уровень жизни.

Увеличение роста сначала было слабо заметно, оно составляло от 0,3 до 0,5 сантиметра за 10 лет. Однако со временем эта прибавка набирала темп, принимающий форму взрыва. Достаточно сказать, что в последние годы она составляет один сантиметр за 10 лет, а в некоторых странах даже больше. Любопытный пример: в 1923 году средний рост 15-летних мальчиков Москвы составлял 150 сантиметров. Сейчас он равен 167 сантиметрам!

Этот взрыв ученые окрестили «тенденцией века», или «акселерацией». Существует более ста теорий, объясняющих причины акселерации. Однако большинство специалистов связывает это явление с улучшением условий жизни людей, а один из американских ученых высказался по этому поводу так: «Люди растут пропорционально росту числа комнат в их квартирах».

Еще один яркий пример, теперь уже из мира баскетбола. Как свидетельствует спортивная пресса, в начале пятидесятых годов в США насчитывалось свыше двух тысяч квалифицированных игроков ростом выше 200 сантиметров. Рост же самых высоких баскетболистов нашей команды на Олимпийских играх 1952 года составлял всего 190 сантиметров. Если учесть, что вторая мировая война почти не затронула американский континент и уровень жизни в США после войны был одним из самых высоких, становится понятным превосходство американских баскетболистов в росте на первых послевоенных Олимпиадах.

В литературе приводятся примеры исключительно высокого роста людей, связанного с заболеванием гипофиза — железы, вырабатывающей гормон роста. Так, по данным книги рекордов Гиннесса, самым высоким человеком в мире был американец Роберт Першинг Уодлоу. В 22 года его рост составлял 272 сантиметра.

Сегодня самым высоким в мире является Мухаммед алам-Чанна из Пакистана. Его рост 251 сантиметр. А самая высокая женщина (рост 244 сантиметра) Сан Чунг-лин живет в Китае. Рост ее родителей 163 и 156 сантиметров, брат в возрасте 18 лет имел рост 158 сантиметров. Эти гиганты выросли никогда не играя в баскетбол. Поэтому говорить о том, что баскетбол способствует усиленному росту тела в длину, было бы неправильным. Он способствует этому ничуть не больше, чем любой другой вид спорта. Превосходство же баскетболистов в росте перед представителями других видов спорта объясняется искусственным отбором. Тренеры ищут высокорослых спортсменов на амплуа игроков первой линии — нападающих и центровых, поскольку с высоким ростом легче бороться за мяч под щитом. И чем в более молодом возрасте такие игроки будут найдены, тем больше шансов на то, что из них можно будет воспитать спортсменов высокого класса.

На основании массовых антропометрических обследований детей ученые разработали ориентировочные таблицы, по которым с большой степенью вероятности можно предсказать, на сколько вырастет юный спортсмен. Одну из них (табл. 1) мы

Таблица 1

**На сколько вырастет юный спортсмен**

| Мальчики | | | | Девочки | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| возраст | рост, см | | | возраст | рост, см | | |
| 11 | 162 | 167 | 173 | 11 | 163 | 168 | 174 |
| 12 | 169 | 175 | 180 | 12 | 171 | 177 | 183 |
| 13 | 175 | 183 | 189 | 13 | 177 | 184 | 190 |
| 14 | 182 | 189 | 196 | 14 | 180 | 185 | 190 |
| 15 | 187 | 194 | 200 | 15 | 180 | 185 | 190 |
| Окончательный рост | 190 | 195 | 200 | Окончательный рост | 180 | 185 | 190 |

приводим здесь. Она наверняка заинтересует читателей, ведь по этой упрощенной таблице можно предсказать окончательный рост не только юных баскетболистов, но и всех высоких детей.

А теперь еще раз подчеркнем, что не ростом единым жив баскетбол. Конечно, успехи советского баскетбола тесно связаны с именами таких гигантов, как Я. Круминьш, В. Зубков, В. Андреев, С. Коваленко, А. Белов, В. Ткаченко, А. Белостенный, И. Семенова. Но их невозможно представить и без таких «великих малышей», как И. Лысов, Е. Алексеев, А. Моисеев, К. Петкявичюс, М. Валдманис, С. Белов, С. Еремин, Н. Познанская (Перегудова), Н. Захарова, Н. Ольхова (Шуваева).

Мы коснулись связи баскетбола с явлением акселерации. Велика роль этого вида спорта, как одной из форм двигательной активности человека, в борьбе с гипокинезией (малоподвижным образом жизни). Кроме того, занятия баскетболом способствуют предупреждению сердечно-сосудистых заболеваний.

Чаще всего инфаркт миокарда происходит в результате нарушений проходимости артерий сердца, которые могут привести к омертвлению участков сердечной мышцы. Причиной этих нарушений является атеросклероз, или уплотнение кровеносных сосудов.

Другой важной причиной, приводящей к сердечным приступам, большинство исследователей признают стресс — специфическую реакцию напряжения организма в ответ на воздействие неблагоприятных факторов внешней или внутренней среды. Стресс способствует появлению в крови веществ, повышающих арте-

риальное давление и затрудняющих работу сердца, а это может привести к возникновению приступов стенокардии и инфаркту миокарда.

Вот почему деятельность сердечно-сосудистой системы людей, занимающихся спортом, является объектом пристального внимания ученых.

На баскетбольной площадке был поставлен такой любопытный опыт. С помощью миниатюрных телеметрических датчиков оценивалась сердечно-сосудистая реакция трех участников матча — игрока, тренера и болельщика — с близкими показателями ЧСС (частоты сердечных сокращений) в покое.

В табл. 2 представлены показатели ЧСС всех трех обследуемых в состоянии покоя и в ходе игры.

Таблица 2

**Индивидуальные показатели ЧСС в покое и в ходе баскетбольного матча**

| Показатели ЧСС | Игрок | Тренер | Болельщик |
|---|---|---|---|
| Средние показатели ЧСС в покое | 58 | 78 | 60 |
| Средние показатели ЧСС в ходе игры | 126 | 101 | 66 |
| Средние показатели ЧСС игрока на площадке | 169 | | |
| Общая сумма сердечных сокращений за время игры | 9882 | 7869 | 5193 |
| Игровая нагрузка на сердце (ЧСС игры — ЧСС покоя) | 5346 | 1779 | 501 |

На рис. 2 показана реакция ССС (сердечно-сосудистой системы) обследуемых лиц в отдельные моменты игры. У всех отмечалась эмоциональная реакция ожидания перед матчем. Пик показателей ЧСС во время игры вызван у обследуемых лиц разными причинами. У игрока это результат энергичных ускорений, у болельщика — шумные эмоции, у тренера — удаление спортсмена за пять персональных замечаний.

Отметим, что в ходе напряженного матча показатели реакции ССС у баскетболиста приближаются к максимальным, достигая ЧСС 200 ударов в минуту.

Наибольшая же величина эмоционального напряжения отмечена у тренера.

Как и ожидалось, средняя ЧСС в ходе матча у игрока была выше. Во время остановок она составила 95,7 удара в минуту. Этот показатель был выше, чем в состоянии покоя до игры, но ниже, чем во время игры. Средняя ЧСС у тренера и болельщика

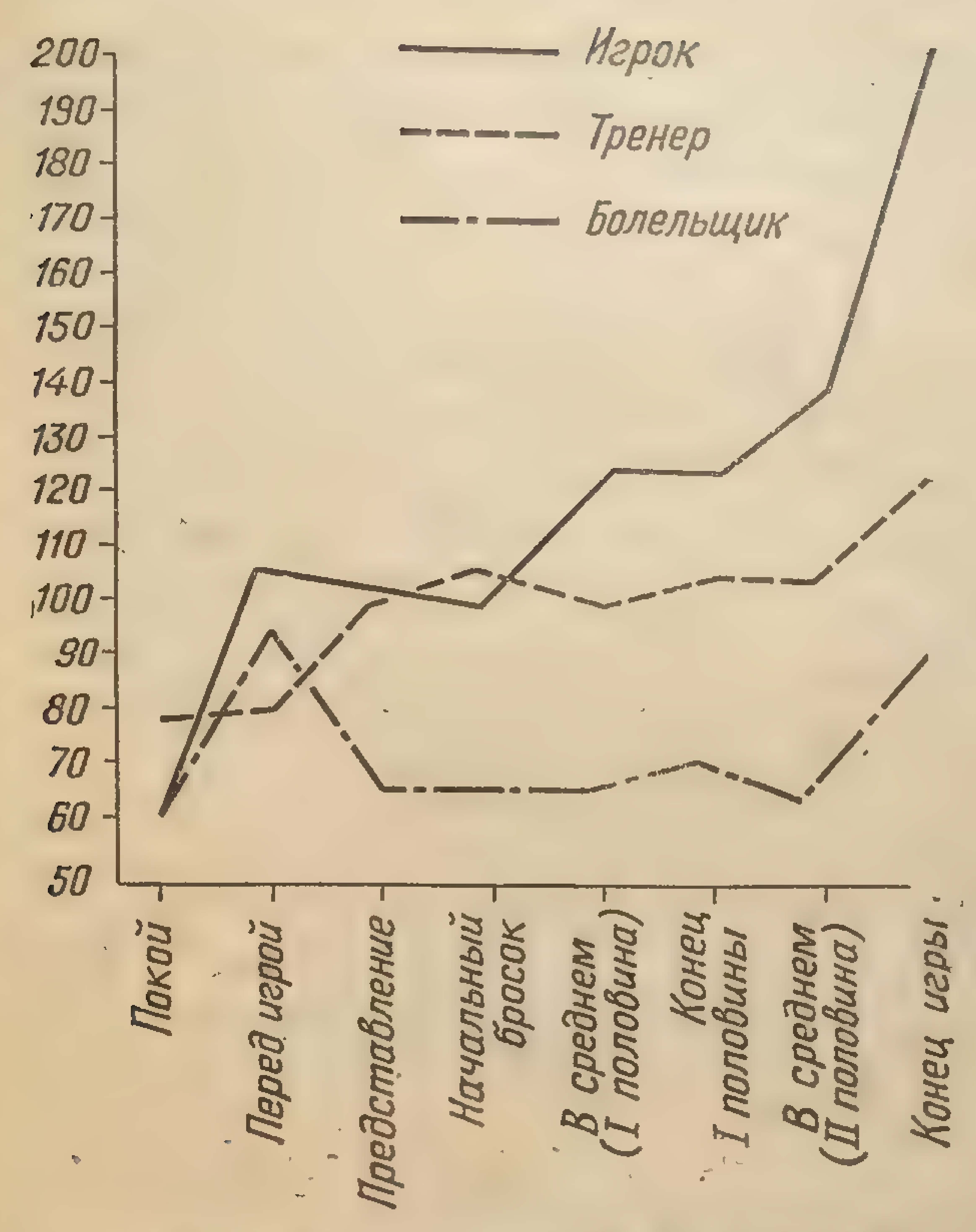



Рис. 2. Показатели частоты сердечных сокращений игрока, тренера и болельщика в разные моменты игры.

во время матча была также выше, чем в состоянии покоя до игры. У тренера в ходе игры она превысила норму покоя на 1779 ударов, что явилось разультатом его эмоционального напряжения (напомним, что стресс является реакцией напряжения), у болельщика — на 501 удар за 78 минут игры.

При отсутствии физической разрядки это может привести к повышению уровня частоты сердечных сокращений в покое, особенно к концу сезона.

С другой стороны, игрок, испытывая такое же эмоциональное напряжение, «размагничивается» благодаря физической деятельности, что приводит к снижению ЧСС в покое.

Таким образом, если тренер хочет сохранить здоровье, он должен заботиться о высоком уровне своей физической подготовки.

Учеными высказывалась мысль, что повторение стрессовых ситуаций подготавливает к встрече с подобными ситуациями в будущем. Если это так, то для сохранения здоровья необходимо сочетать эмоциональный стресс и физическую деятельность. Недаром сердечно-сосудистые заболевания редко встречаются среди лиц, занимающихся баскетболом. Несмотря на достижения современной медицины, следует помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем ее лечить. Занятия баскетболом — прекрасное средство для укрепления вашего здоровья.

До сих пор речь шла о научных данных, говорящих о пользе занятий баскетболом. А есть ли в науке данные, которые помогут игроку быстрее овладеть правильными движениями и повысить свое спортивное мастерство?

Да, такие исследования проводились. Познакомим хотя бы вкратце с некоторыми их результатами.

Сначала о л о в л е м я ч а. Техника ловли мяча определяется принципами, лежащими в основе третьего закона Ньютона. Если игрок будет ловить мяч жестко выпрямленными руками, вся энергия летящего мяча разрядится в его руки. Эта ошибка часто приводит к болезненным травмам кистей рук, и игрок надолго выбывает из строя.

Вспомним школьную физику. Разряд кинетической энергии движущегося тела при торможении, определяемый как сила ($F$), действующая на пути торможения ($S$), можно выразить через массу тела и скорость:

$$FS = 0{,}5mV^2.$$

Поскольку масса мяча ($m$) и скорость его полета ($V^2$) постоянны для каждого случая ловли, единственная возможность снизить эффект силы — изменить расстояние, на котором она действует. Этого можно достичь за счет уступающего движения руками в момент ловли мяча. Уступающее движение руками на 30 сантиметров вдвое снизит силу удара мяча о пальцы по сравнению с тем же движением на 15 сантиметров. Таким образом, величина удара при ловле обратно пропорциональна пути торможения мяча.

Теперь перейдем к п е р е д а ч е м я ч а. Здесь следует иметь в виду, что большая площадь сечения баскетбольного мяча определяет особенности его полета под влиянием сопротивления воздуха. Игрок должен внимательно контролировать направление вращения мяча, чтобы предупредить его возможное боковое отклонение во время полета. При передачах на 12 метров или больше мяч следует посылать с обратным вращением, противо-

положным направлению полета. Если при этой передаче мячу будет придано боковое вращение, он может так далеко отклониться от заданного направления, что партнер не сможет поймать его. Это, конечно, будет зависеть от скорости вращения по отношению к скорости полета мяча и расстоянию передачи.

Совершенное **ведение мяча** в большей степени, чем броски и передачи, обусловлено высоким уровнем развития двигательных и осязательных, а не зрительных ощущений. Однако не следует при этом полностью исключать и зрительный контроль за мячом. Игрок свяжет свои действия, если при ведении будет смотреть прямо на мяч, но повысит надежность ведения, если будет следить за мячом краешком глаза, боковым зрением.

Изменение скорости ведения, которое помогает избавиться от плотной опеки защитника, определяет угол, под которым мяч посылается в пол. Чтобы увеличить скорость продвижения с мячом, этот угол следует уменьшить. А чтобы замедлить скорость ведения, угол посыла мяча в пол приближается к прямому.

Умение хорошо **передвигаться по площадке** (стартовать, выполнять рывки, остановки и повороты) зависит от способности игрока контролировать центр тяжести тела и правильно развивать усилия.

Чтобы быстро остановиться во время бега, нужно приблизить центр тяжести тела к площади опоры и тем самым погасить инерцию поступательного движения. Стопорящий шаг или низкий прыжок со сгибанием ног в коленях позволяют сохранить равновесие и быстро начать движение в другом направлении. Скорость, с которой двигается игрок, иногда требует очень низкого сгибания ног и тела при остановке. Чтобы в этом случае быстро начать движение в обратном направлении, ноги игрока должны сработать как пружина при сжатии и отдаче. Низкая стойка при остановке, кроме того, уменьшает нагрузку на ноги, а это предупреждает появление травм.

**Обманные движения**, или **финты**, вряд ли принесут успех, если центр тяжести тела при этом будет выведен за площадь опоры или даже приблизится к ее краю. Время, которое потребуется на то, чтобы восстановить равновесие и начать движение в другом направлении, обесценит усилия, затраченные на финт. Поэтому вместе с отвлекающими или обманными надо сделать еще движения, помогающие сохранить равновесие. Например, если игрок с мячом делает шаг назад, чтобы увлечь за собой защитника и обойти его, необходимо заранее подготовиться к ведению. Для этого при шаге назад игрок должен слегка наклониться вперед. Это позволит ему приблизить центр тяжести тела к переднему краю площади опоры и быстрее начать ведение в этом направлении.

Высота траектории полета мяча при разных видах бросков в корзину долго была предметом оживленных дискуссий. Получить ответ на этот вопрос помогает использование некоторых понятий тригонометрии и динамики.

Если бы игрок обладал стопроцентной точностью, то высота траектории при броске определялась бы необходимостью послать мяч так, чтобы он прошел мимо поднятых рук защитника и не задел ближний край кольца. Чем ближе располагался бы защитник к игроку с мячом, тем выше требовалось бы посылать мяч при броске. В этом случае высота траектории была бы обратно пропорциональна расстоянию между защитником и игроком с мячом.

Но игроки со стопроцентной точностью бросков встречаются редко. Значит, для решения проблемы нужны некоторые расчеты. Диаметр корзины равен 45 сантиметрам. Если мяч опускается в кольцо строго сверху, по центру, площадь корзины и ее диаметр находятся под прямым углом к линии полета мяча. Если мяч брошен под углом 60 градусов к плоскости корзины, то только 0,8 части ее диаметра проецируется под прямым углом к линии полета мяча. Если бросок сделан под углом 45 градусов, целью становится отрезок, равный 0,7 диаметра корзины. И наконец, при броске под углом 30 градусов поражаемый участок уменьшается до 0,5 диаметра корзины. Таким образом, если угол вылета уменьшается, то уменьшаются и шансы на то, что мяч попадет в корзину. Поэтому чем меньше этот угол, тем большей должна быть точность расчета усилий в направлении полета мяча. Все это свидетельствует о преимуществе высокой траектории.

С другой стороны, при более высокой траектории мяч проходит больший путь, двигаясь к корзине. Поэтому если игрок допускает ошибку в расчете усилий, прилагаемых к мячу, то эта ошибка будет увеличиваться пропорционально пройденному мячом пути. Наиболее приемлемым является угол выпуска мяча при броске, равный 58 градусам к горизонтали. В этом случае баскетболисты добиваются самой высокой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, оно позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, и при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он попадет в корзину, а не отскочит от нее.

Скорость, с которой мяч отскакивает от кольца, зависит от коэффициента его эластичности, массы и скорости полета. Кроме скорости полета, все остальные величины постоянны. Поэтому чтобы предупредить быстрый отскок, мяч надо бросать в корзину мягко, придавая ему минимальную скорость.

Надежность результатов при бросках появляется вместе со специфическими мышечными ощущениями, а они формируются на тренировках. Броски с закрытыми глазами, в частности, помогут проверить уровень мышечных ощущений (вспомните, что Ньюмен ухитрился 88 раз подряд попасть в корзину с закрытыми глазами!).

При игре в *защите* баскетболист должен быть постоянно готов ответить на любое действие нападающего. Для этого защитнику надо находиться в стойке, позволяющей ему быстро начать движение в любом направлении. Специальные исследования показали, что этому требованию лучше всего удовлетворяет стойка, когда ноги расставлены на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а вес, приходящийся на одну ногу, равномерно распределен на всю ступню. Ноги должны быть согнуты в коленях под углом 90—120 градусов.

Защитник, слегка наклонясь вперед, должен находиться в положении устойчивого равновесия. Быстрее всего он может начать движение в любом направлении, когда ступни расположены параллельно.

В некоторых случаях защитник занимает позицию, которая заставляет нападающего двигаться в определенном направлении (например, к боковой линии или, наоборот, к центру площадки, к партнеру, который может оказать помощь в держании игрока). Тогда защитник изменяет стойку и выдвигает одну ногу вперед, что не ослабляет его позицию, а, скорее, усиливает. Хотя в такой стойке защитник и не может одинаково быстро начать движение в любом направлении, зато он гораздо быстрее начнет двигаться туда, куда открыл путь нападающему. Но и в новой стойке вес тела должен равномерно распределяться на обе ноги.

Исход борьбы за *отскакивающий от щита мяч* в конечном итоге определяется прыгучестью игроков. Чтобы успешно действовать при отскоке мяча, надо знать несколько основных принципов. Прежде всего спортсмен выпрыгнет выше, если перед отталкиванием он сделает шаг или напрыгивание. Эти предварительные движения помогают преодолеть инерцию покоя и привести тело в движение, а также развить большие усилия при отталкивании, что позволяет выполнить более высокий прыжок.

При отталкивании нужно резко взмахнуть руками, чтобы развить дополнительную движущую силу. Если отталкивание выполняется одной ногой, надо сделать маховое движение вверх бедром свободной ноги. За мгновение до того, как игрок достигнет максимальной высоты прыжка, он резко выпрямляет ноги. Рука, которая не участвует в добивании мяча или овладении им,

должна быть опущена маховым движением вниз. Все эти движения позволяют игроку коснуться мяча в более высокой точке.

Закончим знакомство с научными данными в области баскетбола исследованиями физической нагрузки спортсменов. Они показывают, что за 10 минут абсолютного игрового времени баскетболист пробегает в среднем 925 метров, делает 42 рывка, 21 прыжок, 5 бросков в корзину, 23 удара мячом при ведении — и все это при постоянной смене направлений и частых остановках и поворотах.

Интересно сравнить физическую нагрузку при игре в баскетбол с физической нагрузкой в других видах спорта. Наблюдения показали, что после игры баскетболисты восстанавливаются быстрее, чем, например, пловцы после стометровой дистанции. Одной из причин этого является то, что баскетбольный матч периодически прерывается: в среднем в нем бывает до 150 остановок.

Несмотря на то что сама игра предоставляет спортсмену некоторые возможности для отдыха, требования к физической подготовке игроков она предъявляет очень высокие. Прежде всего современный баскетбол — это быстрая игра. Она включает в себя неожиданные рывки на полной скорости и мгновенные остановки, требует от спортсменов умения быстро передвигаться по площадке. И при этом баскетболист должен постоянно контролировать свои движения. А поскольку в ходе игры спортсменам приходится иногда пробегать по пять-шесть километров, становятся понятными высокие требования, предъявляемые к развитию общей и специальной, скоростной выносливости баскетболистов.

## УЗНАЙ АЗЫ

Студенты класса Нейсмита до 21 декабря 1891 года никогда не слышали о баскетболе, однако успешно провели первую игру и получили от нее большое удовольствие. Конечно, удовольствие будет бóльшим, если научиться правильно выполнять основные приемы техники игры — передачи, ведение, броски в корзину, защиту, подбор и добивание отскочившего от щита мяча. Сначала у новичка, наверное, не все будет получаться так же гладко, как у опытного спортсмена. Но опыт — дело времени. Прочитай внимательно рекомендации этого раздела, и ты убедишься, что с каждой игрой и тренировкой мяч становится все более послушным.

Запомни первое правило — владея мячом, удерживай его пальцами рук и никогда не обхватывай ладонями.



Рис. 3. Передача мяча двумя руками над головой.

**Передачи** — самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника. Их основные виды: передачи двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками над головой (рис. 3), одной рукой снизу (рис. 4), одной рукой от плеча, одной и двумя руками с отскоком от пола.

Существуют и другие виды передач, например передача за спиной (рис. 5), но она требует большего опыта. Во всяком случае, начинать надо с основных.

Выполняй передачи сначала медленно, стоя на месте. Затем попробуй сделать их в движении в неподвижную цель. После этого можно переходить к передачам мяча партнеру.

Чтобы поймать мяч, нужно вытянуть к нему руки с расставленными пальцами и, как только он коснется пальцев, согнуть руки, притягивая мяч к груди.

Техника самих передач проста. Они требуют, как правило, небольшого замаха и «выстреливающего» движения рукой или руками с мячом в направлении партнера. Надо стараться выполнять передачи быстро и точно. Их целью должна быть грудь или специально вытянутая рука партнера. Чтобы противник не перехватил мяч,

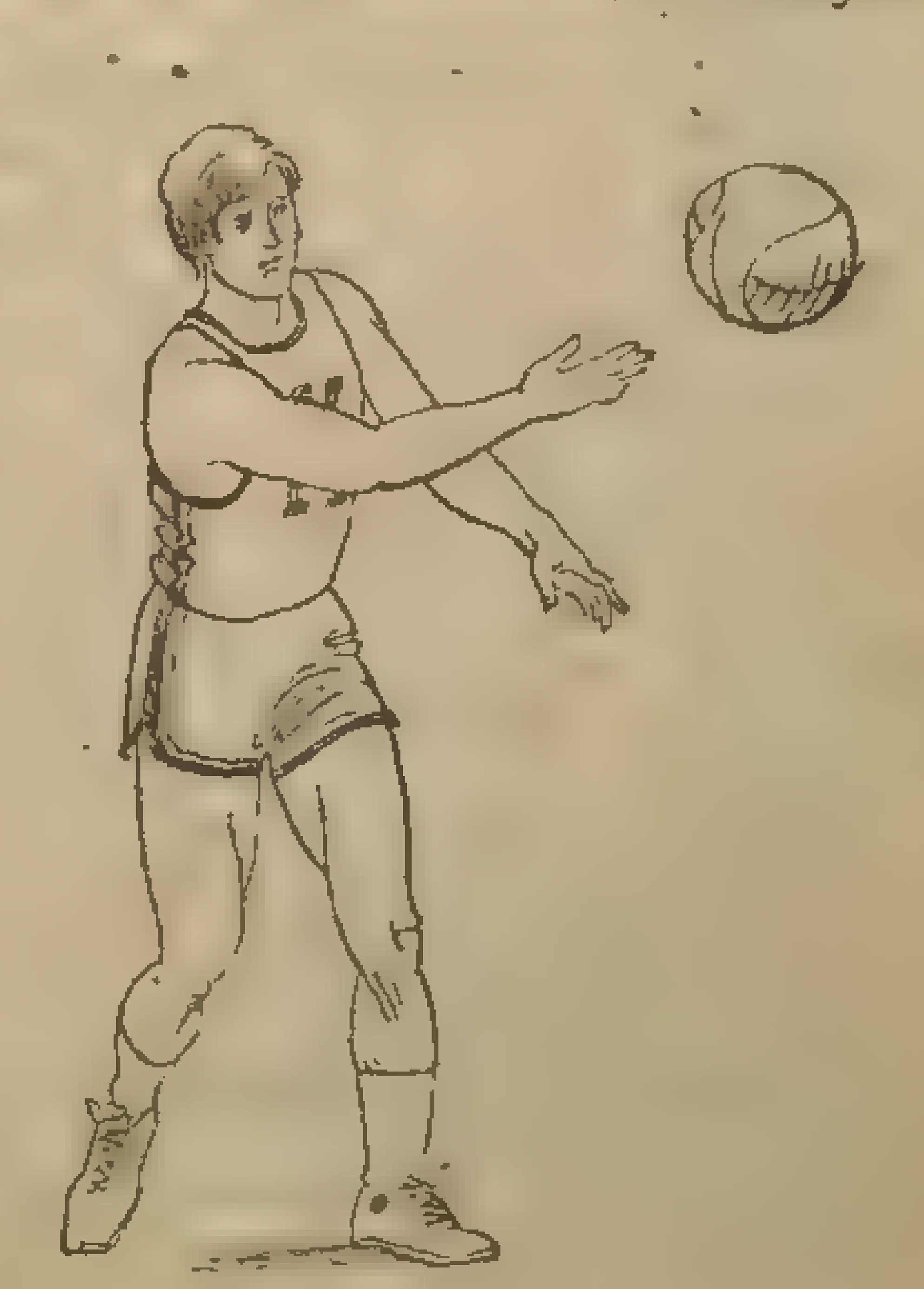


Рис. 4. Передача мяча одной рукой снизу.



Рис. 5. Передача мяча одной рукой за спиной.

следует маскировать передачи, глядя в сторону от партнера и следя за ним периферическим зрением.

В большинстве случаев при передачах мячу нужно придать легкое обратное вращение за счет энергичного завершающего движения кистями или кистью передающей руки. После выпуска мяча пальцы должны быть направлены на партнера. Это способствует точности передач.

**Ведение мяча.** Игрок может передвигаться с мячом по площадке, лишь последовательно ударяя его об пол одной или другой рукой. Чтобы продвинуть мяч, проще и быстрее, конечно, сделать передачу. Однако умелое владение ведением также приносит большую пользу команде. А в некоторых игровых эпизодах при атаке корзины оно просто необходимо.

Ведя мяч, нужно соблюдать несколько простых правил.

Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти. Удар по мячу ладонью будет ошибкой.

Не следует смотреть вниз на мяч — голову надо держать поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом. Мяч нужно контролировать боковым, периферическим зрением.

При ведении правой рукой мяч удерживается слегка сбоку, спереди — справа, а левой — сбоку, спереди — слева.

Игрок при ведении должен располагаться между мячом и защитником. Ноги его согнуты, а тело наклонено вперед. Такое положение укрывает мяч от защитника, обеспечивает достаточную скорость и позволяет избежать ошибок при ведении.

Надо учиться вести мяч одинаково уверенно правой и левой рукой и передачи делать не останавливаясь.

Совершенствованию ведения помогут следующие упражнения: ведение после отвлекающего движения (рис. 6); ведение, остановка и поворот; ведение с резким изменением направления движения вправо или влево и переводом мяча с одной руки на другую перед собой; ведение с поворотами кругом по часовой и против часовой стрелки для изменения направления движения; ведение с изменением скорости и длины шагов; ведение с переводом мяча за спиной на другую руку (после того как будут усвоены предыдущие упражнения).

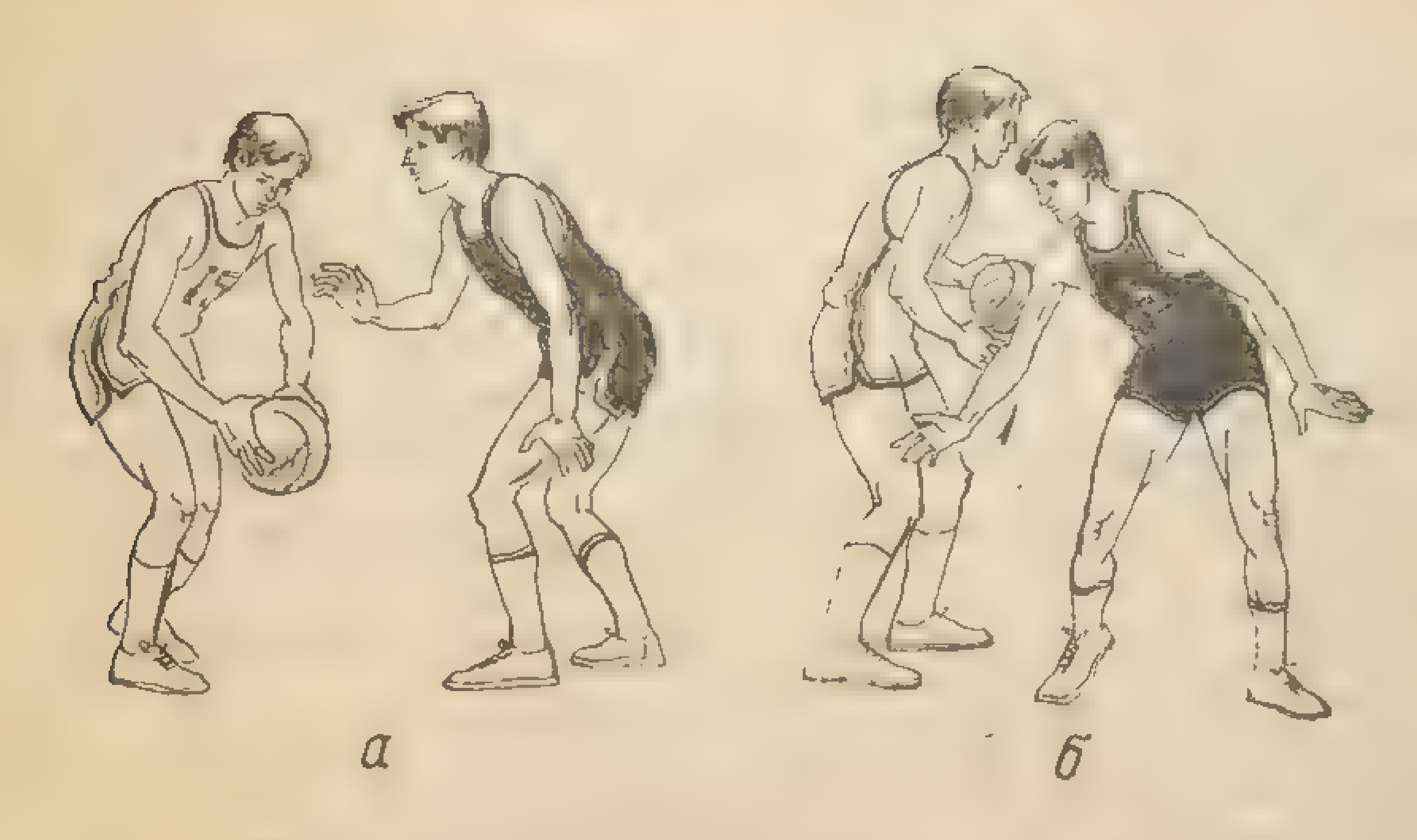
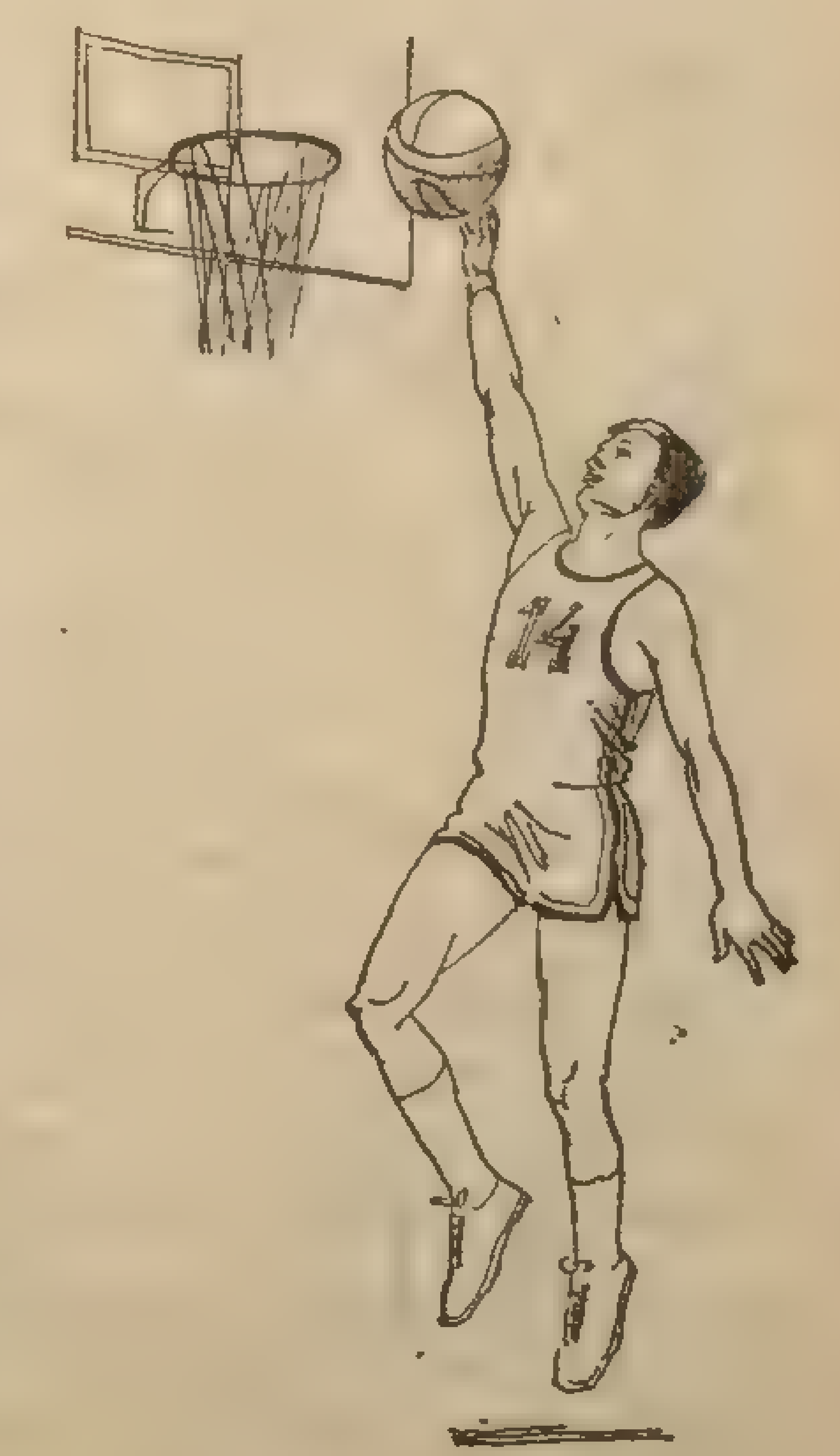



Рис. 6. Финт и начало ведения мяча:
*а* — финт; *б* — начало ведения.

**Броски мяча в корзину.** Это любят делать все. Каждый мечтает стать снайпером. Когда игрока называют снайпером, обычно имеют в виду его умение поражать корзину с расстояния пяти — семи метров. Это не всегда и не всем удается одинаково хорошо. А вот забить мяч из-под корзины должен уметь каждый игрок.

Бросок из-под корзины одной рукой сверху (рис. 7). С этого приема баскетболисты начинают изучать броски в корзину. Из исходного положения — удерживая мяч двумя руками перед грудью (это общее исходное положение для всех видов бросков, да и для выполнения других приемов) — игрок выносит мяч вверх строго перед лицом, поворачивая его так, чтобы он оказался лежащим на кисти бросающей руки. После этого разгибающим движением в локте и сгибающим движением в кисти бросающей руки мяч направляется в щит, в точку справа, слева или в центре над корзиной. Отскочив от щита, мяч попадает в корзину. Этот бросок надо тренировать сначала с места, с расстояния одного шага от корзины, затем двух шагов и, наконец, после ведения.



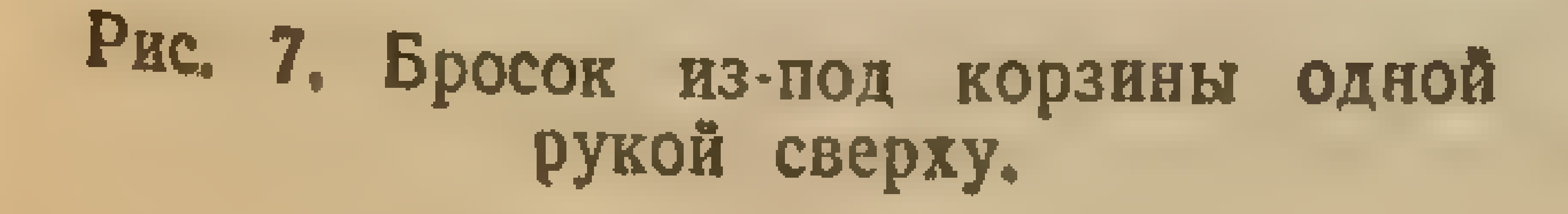



Рис. 7. Бросок из-под корзины одной рукой сверху.

Тренируясь в бросках из-под корзины одной рукой сверху, нужно соблюдать несколько простых правил. Если, скажем, бросок выполняется правой рукой, то игрок должен оттолкнуться от пола левой ногой, а приземлиться на обе ноги и — наоборот.

Нужно стараться выпрыгнуть как можно выше, полностью выпрямить бросающую руку и выпустить мяч через указательный палец в верхней точке прыжка, направляя его в щит.

Взгляд игрока должен быть прикован к точке на щите, в которую посылается мяч.

Бросать надо легко. Независимо от скорости движения игрока скорость мяча должна быть постоянной при всех бросках.

С левой стороны надо учиться бросать левой рукой. Умение одинаково владеть и правой и левой руками делает нападающего вдвое опаснее.

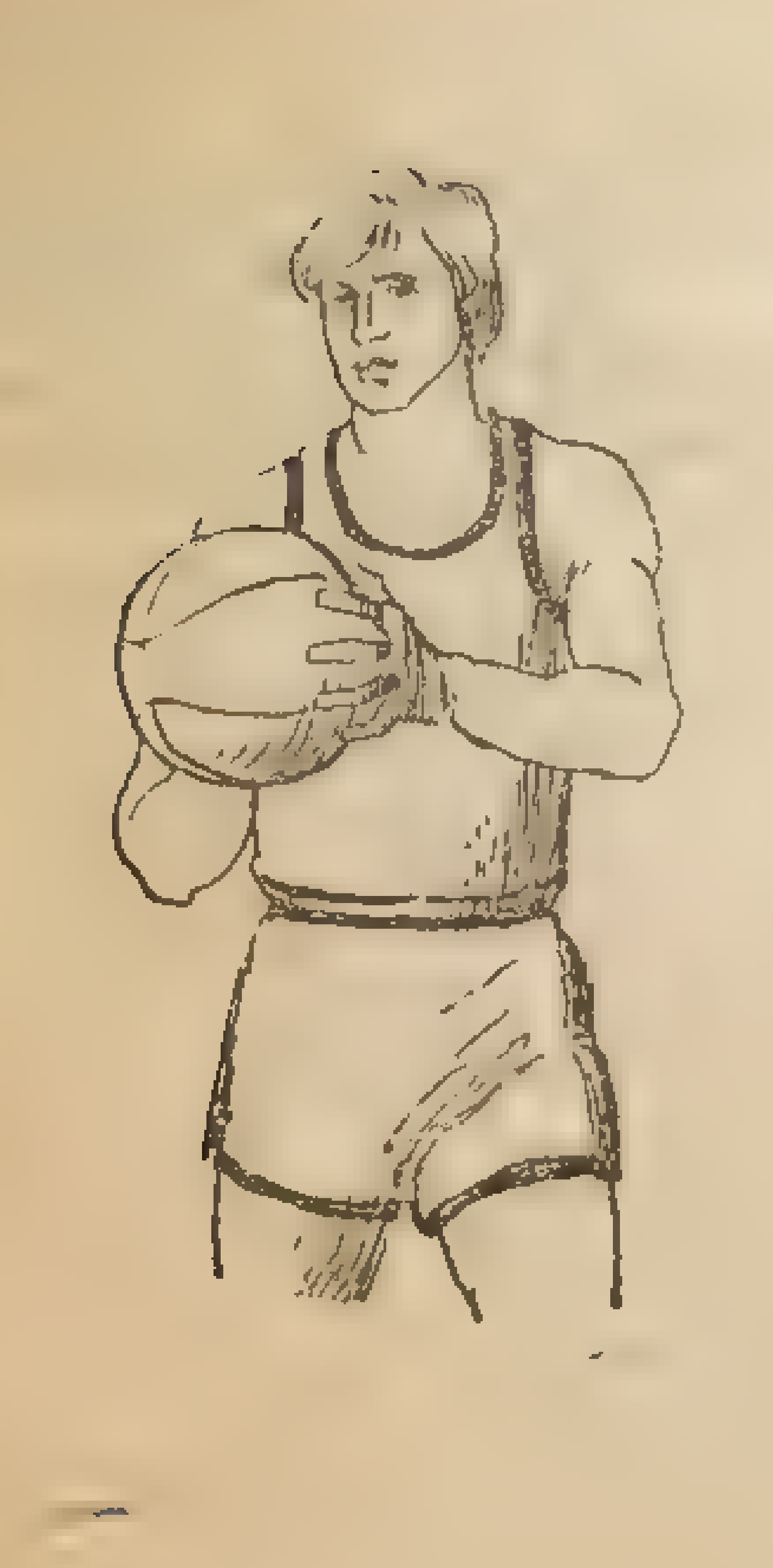
Для тренировки можно предложить следующие упражнения: броски правой рукой справа от корзины; броски левой рукой слева от корзины; ведение справа и, пройдя корзину, бросок с другой стороны левой рукой или двумя руками назад над головой; ведение слева и, пройдя корзину, бросок с другой стороны правой рукой или двумя руками назад над головой; ведение слева с переводом мяча перед собой возле корзины для броска правой рукой с правой стороны; ведение справа с переводом мяча перед собой возле корзины для броска левой рукой с левой стороны; фронтальные броски в корзину с отскоком и без отскока от щита.

Бросок одной рукой с места (рис. 8). Это типичный позиционный, или дистанционный бросок. В самом начале не следует увлекаться бросками с больших расстояний. Внимание надо сосредоточить на следующем.

Прежде всего, удерживая мяч двумя руками перед грудью, игрок должен занять положение устойчивого равновесия. Это положение может быть различным у разных спортсменов. Одним нравится параллельная стойка, другие предпочитают выдвинуть одну ногу немного вперед. Ноги должны быть расставлены примерно на ширину плеч.

Для опытного баскетболиста целью является обычно вся корзина. Новичку же лучше сфокусировать взгляд на передней дужке кольца, представив, что мяч перелетает через нее. Броски требуют максимальной сосредоточенности. При выпуске мяча игрок слегка наклоняется вперед, но ни в коем случае не назад или в сторону.

Локоть бросающей руки должен быть направлен вперед. Посылая мяч в корзину, ему следует придать обратное вращение за счет активного движения кисти бросающей руки. Поддерживающая рука не участвует в направляющем мяч движении. Кисть при броске не должна отклоняться в сторону.



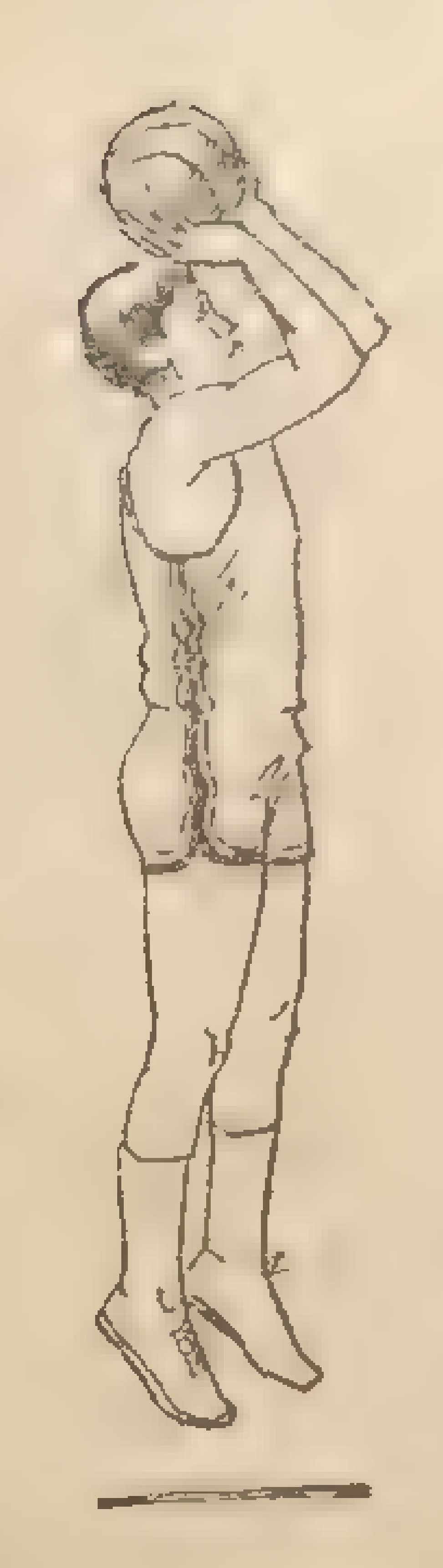




Рис. 8. Бросок одной рукой с места.

Рис. 9. Бросок одной рукой в прыжке.

Рис. 10. Использование щита при бросках.

Новички иногда совершают грубую ошибку, следя взглядом за полетом мяча в корзину. При выполнении броска все внимание должно быть сосредоточено на точке прицеливания.

Бросок в прыжке (рис. 9). Здесь техника та же, что и при броске одной рукой с места, за исключением того, что игрок сначала выпрыгивает вверх, а потом бросает. При этом не следует стремиться выпрыгнуть очень высоко. Главное требование к прыжку — сохранение равновесия. При выполнении данного приема нельзя перенапрягать мышцы — это является причиной неточных бросков.

Использование щита при бросках (рис. 10). Мы уже говорили об использовании щита при бросках из-под корзины. То же относится и к дистанционным броскам.

Щит целесообразно использовать для корректировки броска, когда последний выполняется под углом к щиту. При этом игрок прицеливается и мягко направляет мяч в ближний верхний угол нарисованного на щите малого прямоугольника. Если такой прямоугольник отсутствует, надо прицеливаться в воображаемую точку, где должен быть его ближний верхний угол.

В случае неудачи легче повторно овладеть мячом, если при броске использовался щит.

Индивидуальные защитные действия. Успех индивидуальных защитных действий определяют две характеристики. Первая —

психологическая. Она включает в себя такие качества, как агрессивность, расчетливость, смелость. Без психологического настроя нельзя успешно защищаться. Вторая характеристика — физическая. Здесь важны стойка, положение тела игрока, его выносливость, позиция на площадке относительно подопечного, корзины и мяча.

Стойка (рис. 11). Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед.

Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята, чтобы удобнее было следить за действиями на площадке. Защитник должен передвигаться приставными шагами и никогда не перекрещивать ног.

Ни в коем случае не следует упускать из виду своего подопечного. Иногда защитник может использовать периферическое зрение, но в любой момент он должен знать, где находится подопечный.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений — финтов.

Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Играющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него (рис. 12).

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч.

Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом.

При держании игрока без мяча в позиции центрового, когда он располагается неподалеку от корзины спиной к ней, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он выдвига-

Рис. 11. Защитная стойка.

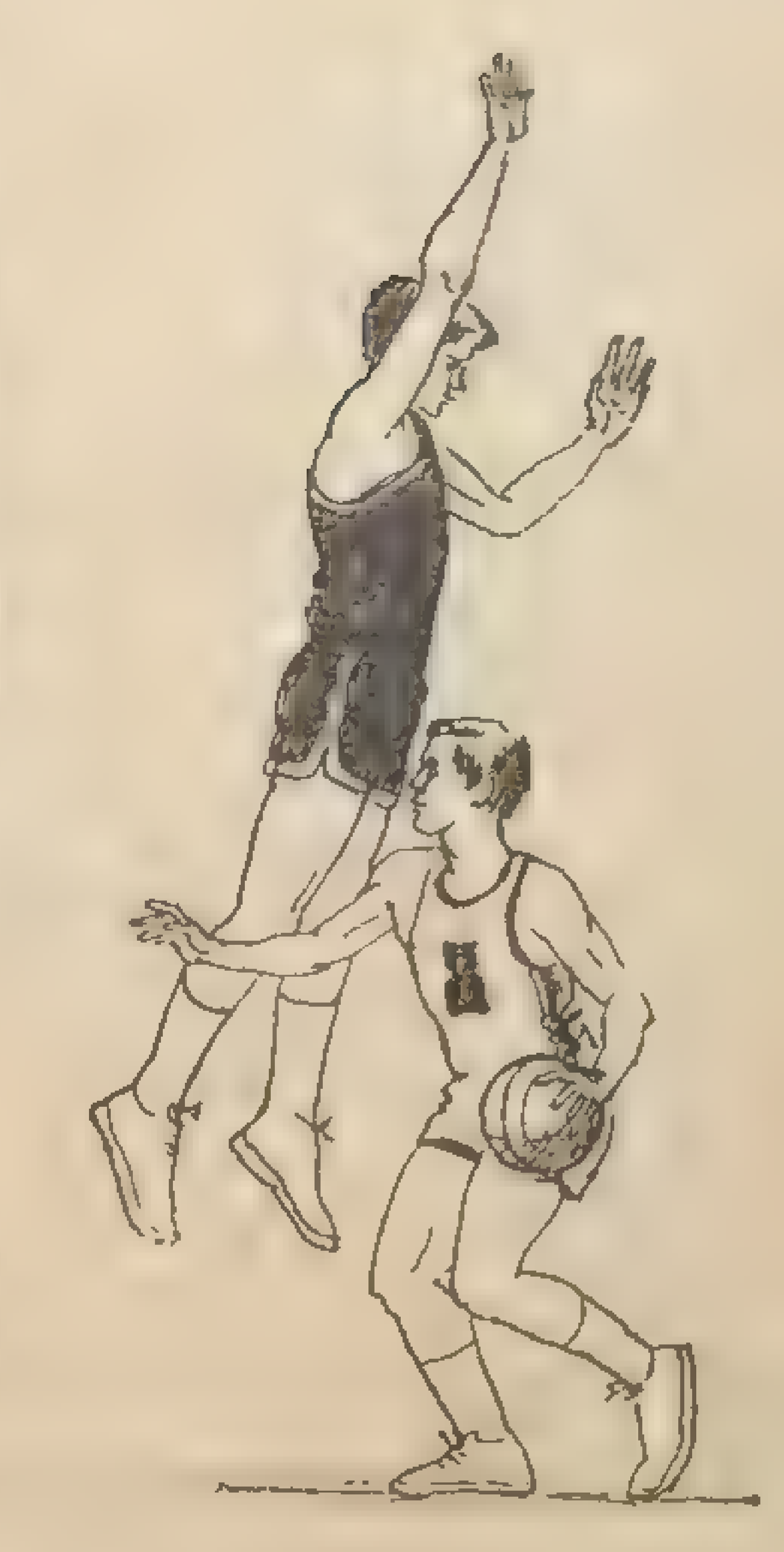


Рис. 12. Не прыгай, пока не убедишься, что нападающий бросает мяч в корзину.

ется сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получать передачи (рис. 13).

Когда игрок без мяча находится рядом с корзиной, защитник должен держать его спереди, располагаясь между мячом и своим подопечным. Если он останется за спиной подопечного, то не сможет помешать ему получить мяч. А под корзиной это всегда опасно.



*а*



*б*

Рис. 13. Неправильная (*а*) и правильная (*б*) защитные позиции при держании центрового игрока.



Рис. 14. Играя в защите, следи одновременно и за мячом, и за подопечным. Потеряв из виду мяч, ты не сможешь перехватить его при передаче.

Еще раз напомним, как важно постоянно видеть мяч и своего подопечного. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника (рис. 14). А потерять из виду подопечного — значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной.

После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

**Борьба за мяч, отскочивший от щита.** Это одна из самых важных фаз игры. Именно в этот момент нападающий может принести своей команде два очка, а защитник — помешать ему сделать это. Поэтому нужно учиться добивать мяч в нападении и подбирать его в защите.

Д о б и в а н и е  м я ч а. Добивание — довольно трудный игро-

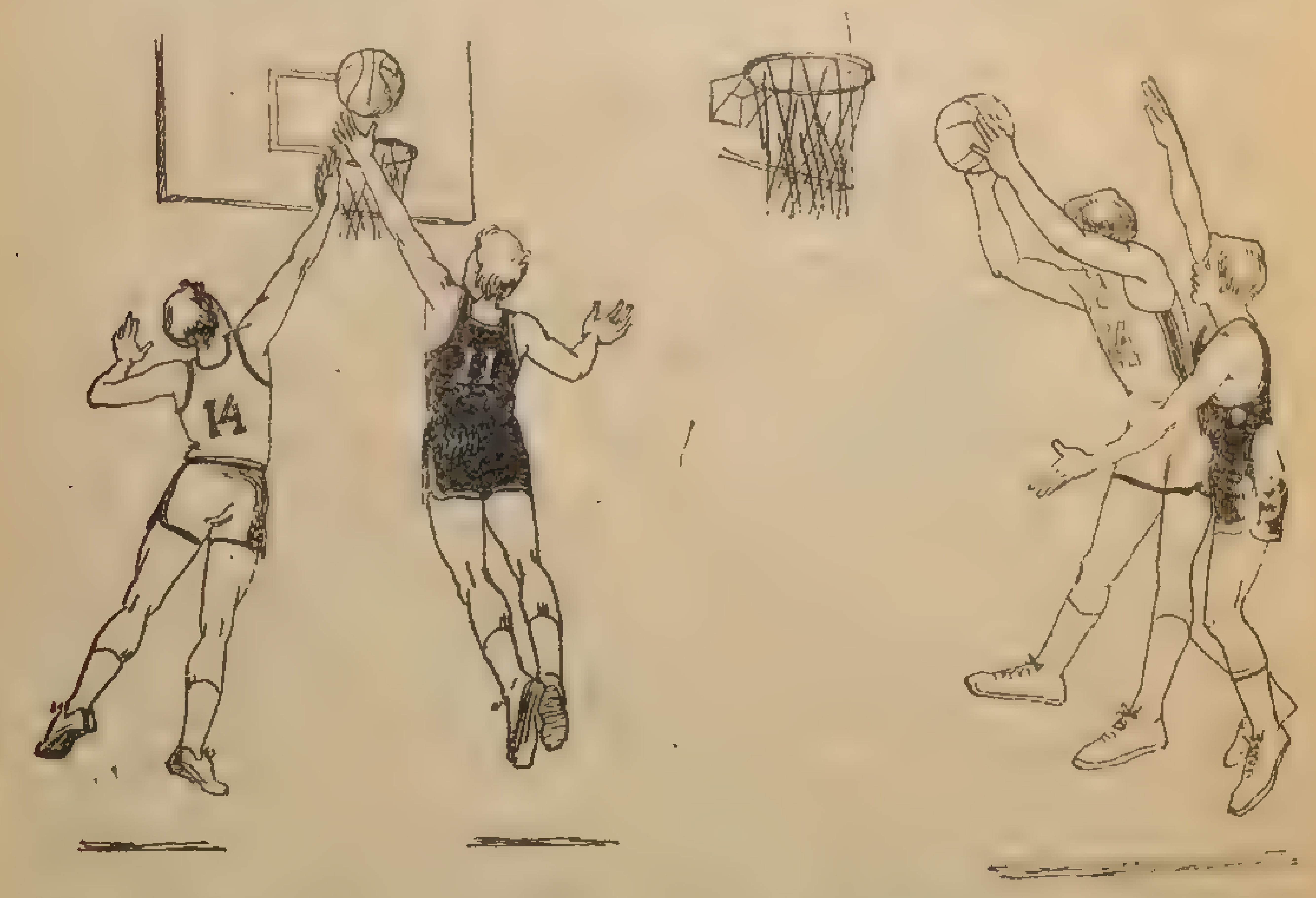
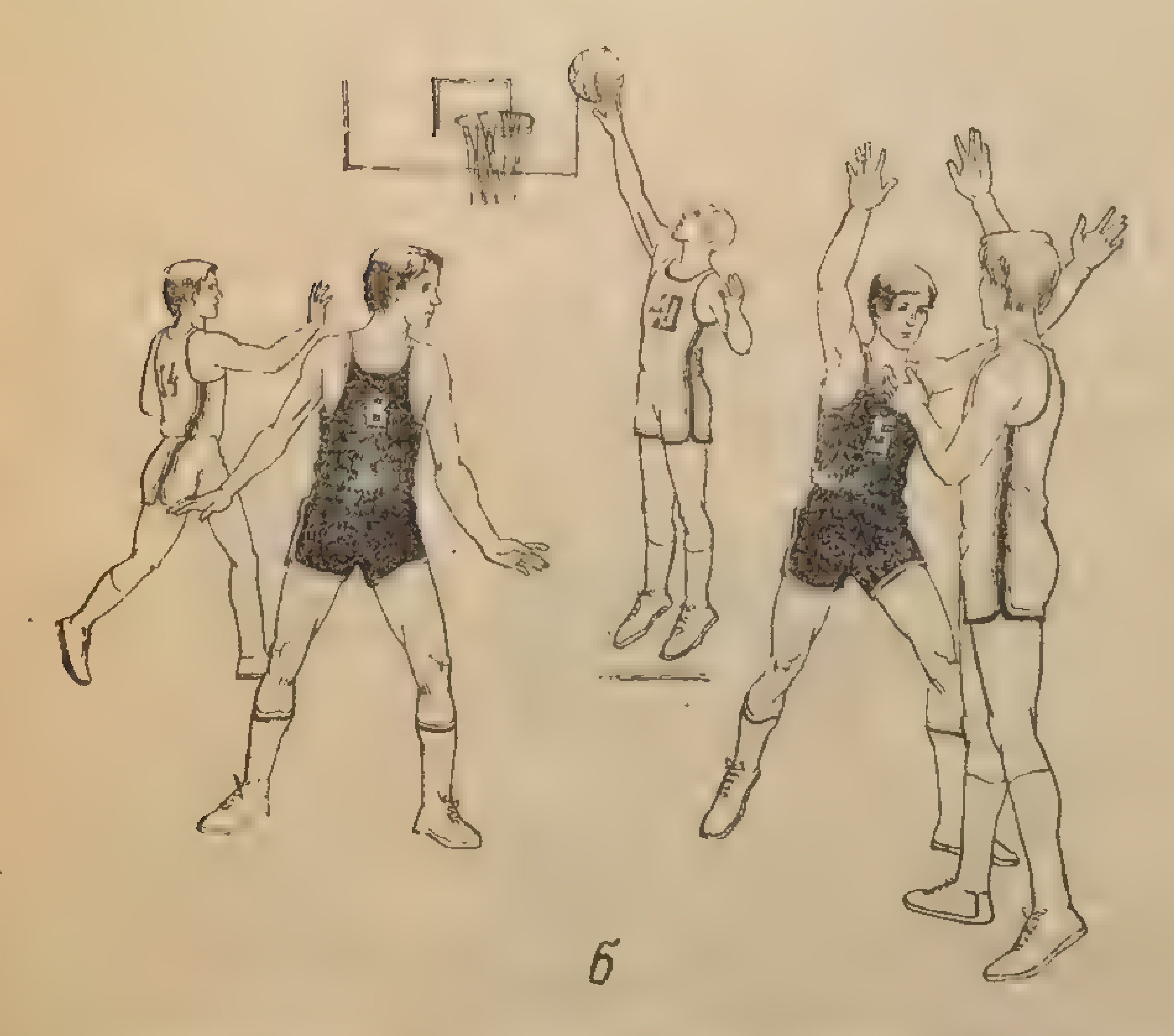



Рис. 15. Добивание мяча в корзину.

Рис. 16. Подбор отскочившего от щита мяча в защите.



*а*



*б*

Рис. 17. Использование численного превосходства при быстром прорыве:

а — нападающие формируют треугольник с целью «растянуть» защиту; б — завершение атаки.

вой прием. Чтобы овладеть им, надо придерживаться следующих правил.

При каждом броске нападающий обязан выходить к кольцу для добивания. Еще во время полета мяча он должен постараться определить возможную зону отскока. При неудачных бросках справа мяч обычно отскакивает в левую сторону и — наоборот. Добивать мяч нужно кончиками пальцев вытянутой вверх руки в максимально высоком прыжке (рис. 15). При этом следует использовать щит, так же как и при броске из-под корзины.




*а*

*б*

Рис. 18. Использование бокового заслона
*а* — движение на заслон; *б* — постановка заслона; *в* — передача

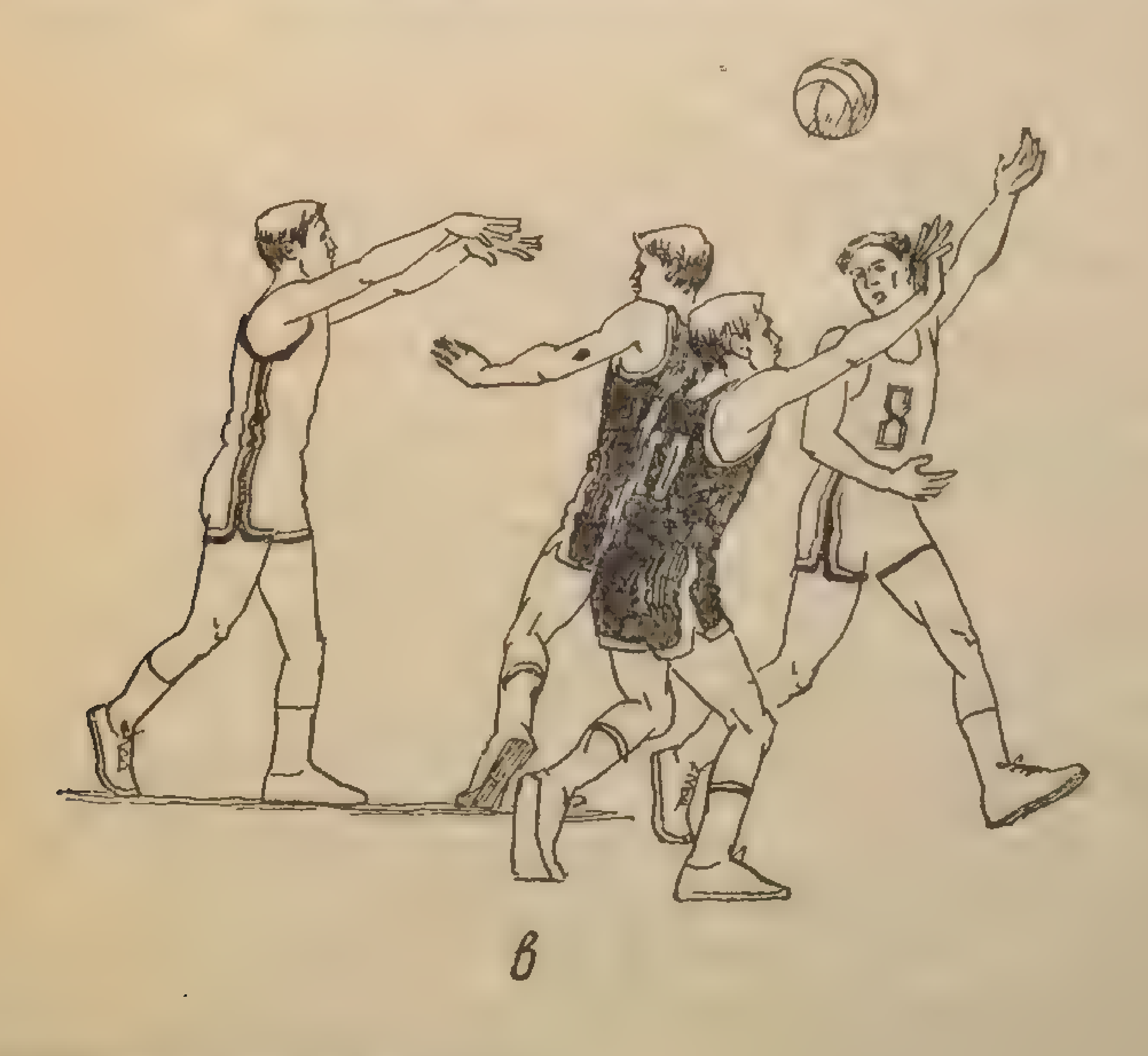
**Подбор отскочившего мяча в защите.** Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру — одна из аксиом баскетбола. Позволяя противнику сделать повторный бросок, команда уменьшает свои шансы на победу. Если каждый игрок команды будет следовать правилам защитной блокировки и подбора, даже более высокорослый противник может быть нейтрализован.

После броска противника надо сделать поворот в широкой стойке, чтобы оставить своего подопечного за спиной. Не следует сразу же бежать вслед за брошенным мячом. Сначала надо убедиться, что кратчайший путь противника к щиту перекрыт.

Чем ближе к подопечному располагается защитник, тем легче преградить ему дорогу к щиту. Отталкивать противника при блокировке нельзя, надо применять боковые движения.

Продолжая удерживать мяч в поле зрения, защитник дожидается удобного момента и прыгает вверх, чтобы схватить мяч в высшей точке прыжка (рис. 16). Действовать он должен быстро и уверенно.

Баскетбол — коллективная игра. Каждый вовлечен в постоянные действия на площадке независимо от того, какая команда владеет мячом и в какой части площадки мяч находится. Обычно все пять игроков атакуют, когда их команда владеет мячом, и защищаются, когда мячом владеет противник.




*в*

в позиционном нападении:
мяча после переключения защитников.

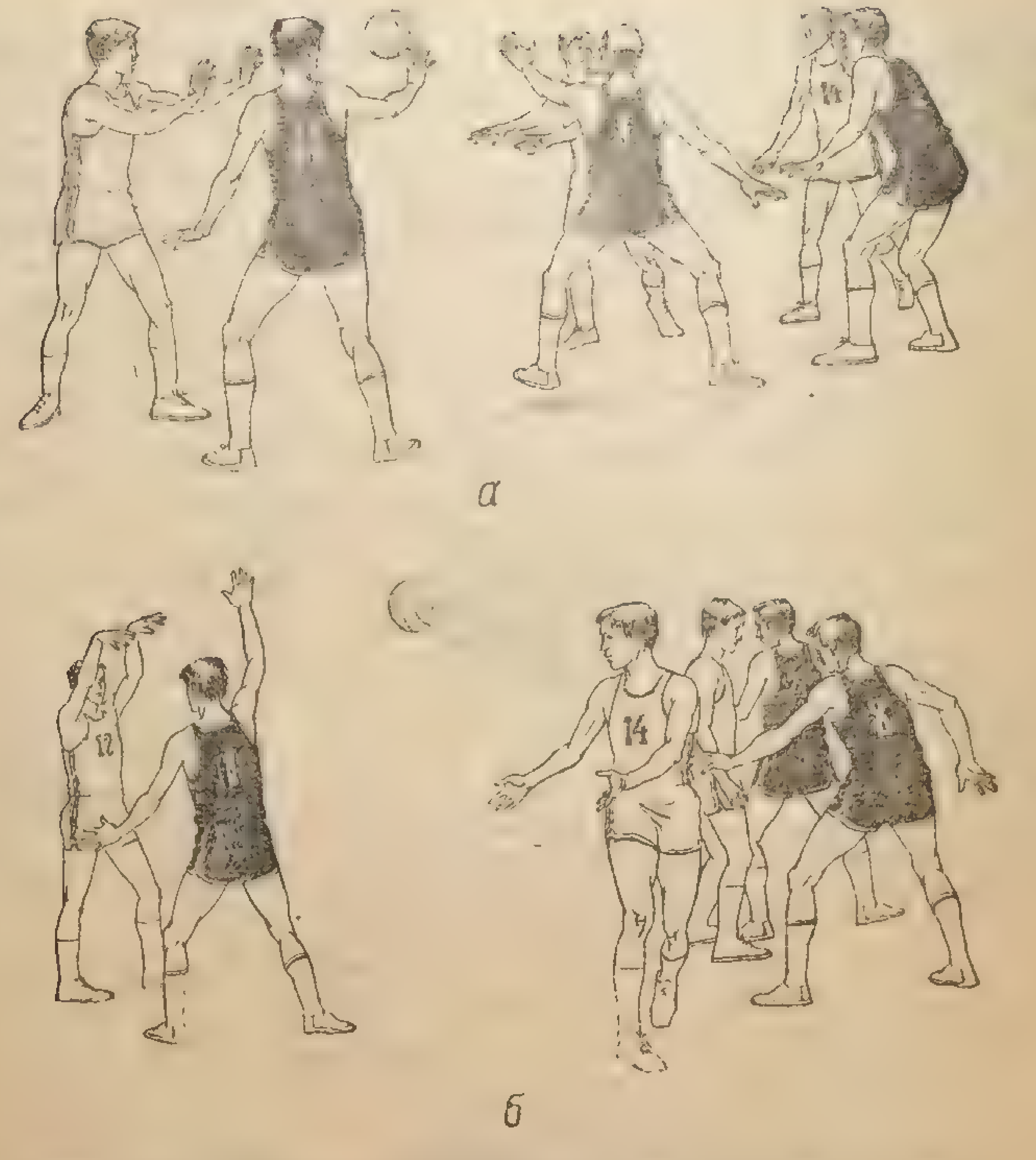


Рис. 19. Заслон на дальней от мяча стороне площадки:
*а* — передача мяча; *б* — выход игрока из-за заслона с дальней от мяча стороны площадки.

**Тактика нападения** состоит в том, чтобы создать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Проще всего сделать это, используя быстрый прорыв, при котором команда при первой же возможности стремится быстро продвинуть мяч вперед и атаковать корзину противника раньше, чем защита успеет вернуться назад. В результате создается численное превосходство нападающих над защитниками. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Численное превосходство возникает и тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника (рис. 17).

Если команде не удалось использовать быстрый прорыв, можно применить одну из форм позиционного нападе-

ния, при котором нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте.

В баскетболе не существует формальных позиций, как, например, в волейболе. Невысокие, более подвижные, игроки действуют главным образом в глубине площадки, в шести или более метрах от корзины противника. Их условно называют защитниками. Высокие игроки, которые обычно располагаются по краям или в углах площадки, называются нападающими, а самые высокие, играющие возле корзины, называются центровыми.

Основным тактическим ограничением при формировании расстановки в позиционном нападении является необходимость иметь по крайней мере одного защитника, который должен доставить мяч в зону нападения и начать атаку, а также подстраховать команду в защите против быстрого прорыва противника в случае неожиданной потери мяча.

Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча — к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во втором (рис. 18) и третьем (рис. 19) случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяют эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

**Тактика защиты** базируется на двух основных системах игры — личной и зонной.

При **л и ч н о й  з а щ и т е** каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым (рис. 20).

Другие принципы лежат в основе **з о н н о й  з а щ и т ы**, в которой каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Выбор защиты зависит от способностей баскетболистов, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной или зонной защиты или комбинировать те и другие.

Кроме того, защита может быть пассивной или оказывать активное давление на соперника. При пассивной защите команда охраняет ближайшие подступы к корзине, разрешая противнику




Рис. 20. Переключение в защите при заслоне.

выполнять дальние броски. Если они окажутся неудачными, защитникам легче овладеть отскочившим от кольца мячом. При активной защите команда стремится отобрать мяч у нападающих и помешать выполнению бросков.

Защита, распространяющая принципы активной игры на всю площадку, получила название **прессинг**. Защитники действуют активно даже за пределами дистанции возможных бросков. Активное давление оказывается на противника сразу же, как только он овладеет мячом. Прессинг также может использовать принципы личной, зонной защиты или комбинацию тех и других.

Следует помнить, что сила командной защиты определяется индивидуальными действиями каждого игрока.

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Человеку свойственно стремление к совершенству. Даже тогда, когда люди занимаются спортом «для здоровья», не претендуя на высокие результаты, они, как правило, ставят себе цель: пробежать столько-то километров, проплыть определенную дистанцию. Но как познать себя в такой игре, как баскетбол?

Ты любишь этот вид спорта, умеешь пасовать и забрасывать мяч в корзину, команда, за которую ты играешь, побеждает... Но в какой степени ее успех зависит от твоего мастерства? Может быть, твой вклад тут был весьма скромным и победа одержана благодаря мастерству партнеров или слабости противника? И наоборот, поражение вызвано высоким классом игры соперников, слабостью твоих партнеров по команде... Иными словами, как определить, хорошо или плохо ты играешь.

В отличие от индивидуальных видов спорта, таких, как лег-

кая атлетика, плавание, лыжные гонки, тяжелая атлетика, спортивный результат в играх трудно выразить количественно. Занимающиеся баскетболом должны владеть многими специальными навыками: это и ведение, и броски, и передачи мяча, и умение противодействовать этим приемам. Кто же добивается лучших результатов? Тот, кто больше забивает? Или тот, кто умеет вовремя сделать точную передачу партнеру для легкого броска из-под корзины? Или тот, кто чаще других овладевает мячом после неудачного броска партнера или противника? Вспомним, как играли некоторые наши известные баскетболисты. Александр Белов был неудержим у кольца противника и прочно цементировал оборону под своим щитом. Но разве «малыш» Александр Большаков (его рост всего 179 сантиметров) был менее полезен команде? Его молниеносные рейды под корзину противника заставляли защитников бросать своих подопечных и переключаться на него, чтобы помешать неминуемому броску в корзину. Вот здесь и следовала точная передача оставшемуся свободным партнеру, после которой тому ничего не оставалось, как забросить мяч. Успех в баскетболе определяется не только точными бросками, а умением владеть комплексом игровых приемов.

Этот комплекс приемов может быть оценен серией простых тестов. Тесты, как известно, популярны в психологии и педагогике. Прибегают к ним и при профессиональном отборе.

А какие тесты можно использовать в баскетболе? Давай познакомимся с некоторыми из них, которые и помогут оценить твой уровень владения баскетбольными навыками.

1. Фронтальные броски. Сделай 10 бросков с вершины области штрафного броска. Начисляй себе два очка за каждый успешный бросок. Максимальный результат — 20 очков.

2. Боковые броски. Сделай по 10 бросков с каждой стороны от кольца с расстояния четырех с половиной — пяти метров. Начисляй себе два очка за каждый успешный бросок. Максимальный результат — 40 очков.

3. Штрафные броски. Сделай 20 штрафных бросков. Начисляй себе по одному очку за каждый успешный бросок. Максимальный результат — 20 очков.

4. Броски из-под корзины. Встань прямо под баскетбольной корзиной. Попроси товарища быть секундометристом. Сделай столько бросков из-под корзины, сколько сможешь за 30 секунд, чередуя каждый раз броски справа и слева. Начисляй себе по одному очку за каждый успешный бросок. Максимальный результат не ограничен.

5. Передачи мяча. Встань в трех метрах от стены с мячом в руках. Попроси товарища быть секундометристом. Проверь, сколько раз ты сможешь передать мяч в стену двумя руками

от груди за 30 секунд. Начисляй себе одно очко за каждую передачу. Максимальный результат не ограничен.

6. Прыгучесть. Возьми кусок мела и встань возле стены, вплотную к ней. Вытяни руку с мелом вверх и сделай отметку на стене в самой высокой точке, до которой сможешь дотянуться. Затем прыгни вверх и сделай вторую отметку. Расстояние между отметками будет равно высоте твоего прыжка. Начисляй себе одно очко за каждый сантиметр прыжка. Максимальный результат не ограничен.

7. Передачи в цель одной рукой от плеча. Нарисуй на стене мелом круг диаметром 40 сантиметров. Встань в шести метрах от нарисованной цели с мячом в руках. Сделай 10 передач одной рукой от плеча в стену, стараясь поразить цель. Начисляй себе два очка за каждое попадание в цель. Максимальный результат — 20 очков.

8. Передачи в цель двумя руками от груди. Встань с мячом в руках в трех метрах от нарисованной на стене цели (как в тесте 7). Сделай 10 передач двумя руками от груди в стену, стараясь поразить цель. Начисляй себе по два очка за каждое попадание. Максимальный результат — 20 очков.

9. Ведение мяча. Расставь шесть стульев на одной линии так, чтобы первый стул был в полутора метрах от стартовой линии, а следующие стулья — в двух с половиной метрах друг от друга. Обведи их змейкой и вернись к стартовой линии. Попроси товарища быть секундометристом. Начисляй себе очки следующим образом: 15 секунд или менее — 30 очков; 20 секунд или менее — 25 очков; 25 секунд или менее — 20 очков; более 25 секунд — 15 очков. Максимальный результат — 30 очков.

10. Работа ног. Прыгай через скакалку не останавливаясь. Начисляй себе по одному очку за каждый безошибочный подскок. Максимальный результат не ограничен.

Заполни следующую таблицу, с помощью которой ты сможешь судить о результатах своих занятий баскетболом.

| Тесты | В начале года | В середине года | В конце года |
|---|---|---|---|
| Фронтальные броски | | | |
| Боковые броски | | | |
| Штрафные броски | | | |
| Броски из-под корзины | | | |
| Передачи мяча | | | |
| Прыгучесть | | | |
| Передачи в цель одной рукой от плеча | | | |
| Передачи в цель двумя руками от груди | | | |
| Ведение мяча | | | |
| Работа ног | | | |

# СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ (О КОТОРЫХ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ И ОПЫТНЫМ БАСКЕТБОЛИСТАМ)

## ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Если у тебя когда-нибудь было высокое кровяное давление или болезнь сердца, если ты страдаешь астмой или бронхитом, если чувствуешь боли в спине, если недавно перенес операцию, если беспокоишься, что спорт может повредить твоему здоровью, прежде чем заняться баскетболом, обратись к доктору.

Если врач разрешит тебе играть, приучи себя постоянно контролировать состояние здоровья. Следи за своим весом. Взвешивайся по крайней мере раз в неделю. Как правило, если калорийность пищи соответствует энергетическим тратам организма, вес тела остается постоянным. Спортсмены взвешиваются ежедневно, и если их вес начинает резко падать — это верный признак перетренированности. У детей в период роста вес должен постепенно увеличиваться независимо от занятий спортом. Для людей с избыточным весом баскетбол — идеальное средство для его сгонки.

Не забывай раз в полгода заходить к стоматологу. Если у тебя больные зубы, то даже легкое простудное недомогание может перейти в серьезную болезнь и ты надолго выйдешь из строя.

Перед игрой проверь площадку. Ее поверхность должна быть чистой и нескользкой. Если это не стандартная площадка, убери с нее камни и заделай выбоины. Это предупредит возможные травмы.

Чтобы не растянуть голеностопные связки, включай в утреннюю зарядку упражнения в подскоках. Некоторые игроки, чтобы избежать растяжения, используют эластичные бинты. Однако этим злоупотреблять не стоит: привычка к ним снижает естественную приспособляемость связочного аппарата к условиям игры.

Расстанься с сигаретами и алкоголем. Баскетбол так же несовместим с этими вредными привычками, как и любой другой вид спорта. Специальные исследования спортивных врачей показали, что алкоголь и никотин уменьшают быстроту реакции, ухудшают снабжение мышц кровью, особенно сердечной мышцы, эластичность легких.

Твоя спортивная форма должна состоять из пары кед, шерстяных носков и майки с трусами. Следи за тем, чтобы она всегда была чистой. После каждой тренировки или игры надо

выстирать шерстяные носки и хорошо просушить их перед следующим занятием. Если ты играешь на улице в холодную погоду, оденься теплее. Но не следует одеваться и слишком тепло, потому что во время игры станет жарко. Чтобы остыть, сразу раздеваться нельзя: можно легко простудиться.

Игроки, которые носят очки, должны скрепить дужки резинкой вокруг головы, чтобы они не спадали при резких движениях.

Принимай теплый душ после каждой тренировки или игры. Особенно следи за ногами. Ведь от их состояния в значительной мере зависит твоя способность успешно тренироваться и играть. Мой ноги каждый вечер перед сном. И конечно, не забывай регулярно подстригать ногти на руках и ногах. Это не только правила гигиены, но и баскетбольной этики.

Твоя пища должна быть калорийной. Ешь сырые фрукты и овощи, содержащие витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Помни, что недостаток витаминов угрожает твоему здоровью и работоспособности.

Не тренируйся и не играй сразу после еды.

Перед тренировкой или игрой ограничь себя в потреблении жидкости. После игры обычно очень хочется пить. Если ты разгорячен, не пей холодных напитков.

Если ты склонен к полноте, ограничь себя в потреблении сахара. В этом случае лучше пить чай с медом, который хорошо восполняет энергетические траты организма и не способствует прибавке веса.

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ИГРУ

Лучше всего иметь постоянные команды, как в спортивных клубах. Это может быть семейная команда, команда сослуживцев, команда дома, команда ЖЭКа и т. д. Не ждите, что кто-то придет и займется организацией вашей команды. Действуйте сами. Пусть самый инициативный из вас будет руководителем.

Баскетбольную площадку можно оборудовать в разных местах: в помещении — на деревянном полу, на улице — на бетоне, асфальте или земляном грунте. В Ленинграде этот вопрос решается легко — почти в каждой школе, в парках и на стадионах есть типовые спортивные площадки с баскетбольными стойками, щитами и кольцами. Если вы живете в сельской местности, подыщите поблизости ровную площадку. Грунт на ней должен быть плотно утрамбован, чтобы мяч легко отскакивал от земли.

Если нет настоящих колец, подберите какие-нибудь обручи подходящего размера. Самодельные щиты с обручами можно

навесить на столбы, вкопанные в середине лицевых линий площадки.

Договоритесь о продолжительности игры. Играть можно на время или до достижения определенного счета, например партия до 5 или 10 забитых мячей. Желательно, чтобы кто-нибудь выполнял обязанности судьи. Если его нет, игру могут судить сами играющие.

## СОВЕТЫ ТРЕНИРУЮЩЕМУСЯ

Начинай тренировку с разминки, включив в нее бег, подскоки, упражнения с мячом и силовые упражнения.

Чтобы хорошо играть в баскетбол, нужно не только прочитать правила, но и очень твердо их знать. Не зная правил, ты будешь так же подводить команду, как и в том случае, если не научишься метко бросать по корзине.

Конечно, интересно тренироваться в составе полной команды. Но нужно помнить, что успех всей команды определяется индивидуальными умениями каждого игрока и простыми групповыми взаимодействиями в парах и тройках. Поэтому тренироваться можно и впятером, и втроем, и вдвоем, и даже одному. В лучших баскетбольных командах предусматриваются индивидуальные занятия, во время которых спортсмен тренируется самостоятельно.

Тренируйся столько, чтобы выдерживать высокий темп на протяжении всей игры.

Тренируйся регулярно, а не от случая к случаю.

## СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

Не отводи взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.

Вытягивай руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.

Расставь пальцы в стороны, образуя ими полусферу.

Согни руки в локтях после того, как мяч коснется кончиков пальцев.

Не касайся мяча ладонями.

Выходи навстречу летящему мячу.

## СОВЕТЫ РАСПАСОВЩИКУ

Не допускай небрежности при выполнении передач.

Выполняй передачи быстро.

При передачах действуй решительно.

При выпуске мяча контролируй его кончиками пальцев.

Передавай мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.

Смотри в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.

Не стой после передачи. Выходи на свободное место.

## СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ

Держи голову поднятой и веди мяч без зрительного контроля.

Не бей ладонью по мячу.

Изменяй длину шага и направление движения.

Не ударяй мячом в пол, если не хочешь продвинуться.

Контролируй мяч пальцами.

Снижай высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

Увеличивай высоту отскока мяча для ускорения ведения.

Будь готов сделать передачу или бросок по корзине.

## СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Выполняй остановки и повороты быстро.

Удерживай ноги на ширине плеч.

Сохраняй низкую стойку и равновесие.

Укрывай мяч от защитника телом.

Ставь ноги на всю стопу.

## СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

Выполняй броски быстро.

В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.

Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.

Выпускай мяч через указательный палец.

Постоянно удерживай взгляд на цели.

Полностью сосредоточься на броске.

Следи за легкостью и непринужденностью броска.

## СОВЕТЫ ИГРАЮЩЕМУ ПОД ЩИТОМ

Выходи в позицию, удобную для подбора и добивания мяча.

Удерживай руки вверху.

Рассчитай свои движения так, чтобы коснуться мяча в высшей точке прыжка.

Сохраняй равновесие.

Считай, что каждый бросок будет неудачным, и настраивайся на активную борьбу за отскочивший мяч.

## СОВЕТЫ НАПАДАЮЩЕМУ

Бережно относись к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.

Быстро продвигай мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.

Действуй спокойно, уверенно и быстро.

Избегай фолов в нападении.

Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении.

## СОВЕТЫ ЗАЩИТНИКУ

Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.

Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.

Играя против нападающего с мячом, удерживай взгляд на его поясе.

Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного.

Не играй в защите с опущенными руками.

Не отрывай ног от пола, пока не убедишься, что соперник выпрыгнул для броска.

Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.

Никогда не отдыхай в защите.

При потере подопечного немедленно отступи назад к корзине, отыщи его и вновь выйди навстречу.

Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает корзине.

Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.

Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ПЛОЩАДКЕ

Будь всегда корректен.

На площадке думай не о себе, а о команде.

Будь энтузиастом. Проявляй трудолюбие и чувство товарищества.

Старайся проявить свои лучшие качества — физические, духовные и моральные.

Следи за своим внешним видом. Будь опрятен.

Контролируй свои эмоции.

Не удовлетворяйся достигнутым. Старайся улучшить свою игру.

Меньше критикуй других, больше помогай партнерам.

Никогда не теряй веры в победу.

Не будь зрителем на площадке. Старайся принести максимум пользы своей команде.

Не спорь с судьей. Судья, как и ты, может ошибаться.

Уважай своего противника, но не бойся его.

Будь спортсменом — преодолевай трудности.

## БАСКЕТБОЛ БУДУЩЕГО

Люди всегда интересовались своим будущим. Уже в древности они перепробовали десятки способов заглянуть в него. В нашу эпоху умение прогнозировать будущее важно не только для удовлетворения человеческого любопытства, но и принятия правильных управленческих решений.

Вряд ли Нейсмит предвидел, что сформулированные им 13 пунктов, регламентирующих новую игру, разрастутся в свод законов, содержащий 93 статьи современных правил.

Эволюцию баскетбола можно представить как постоянную борьбу между тренерами и игроками с одной стороны, и судьями с другой. Первые стремились извлечь для себя из правил максимальные преимущества, вторые были озабочены тем, чтобы не нарушались основные принципы игры и точно соблюдались ее правила.

Именно по этой причине техническая комиссия ФИБА изучала и продолжает изучать состояние игры и сразу же изменяет правила, как только в этом появляется необходимость. Обычно каждые четыре года во время проведения Олимпийских игр и конгресса ФИБА правила пересматриваются, в них вносятся соответствующие изменения, характеризующие новый этап развития баскетбола.

Давайте и мы попытаемся заглянуть в будущее этого прекрасного вида спорта и систематизировать предсказания, которые специалисты баскетбола делают, основываясь на здравом смысле, анализе современных тенденций развития игры, и к этому автор добавит несколько личных предположений. Давая прогноз на будущее, мы будем учитывать определенные исторические тенденции — они могут служить руководством к предсказаниям подобного рода.

1. Правила будут продолжать изучаться, чтобы в пределах ограничений, накладываемых их современной трактовкой, определить возможность использования новых игровых приемов. На-

пример, сегодняшние правила не запрещают игроку, выполняющему штрафной бросок, вести мяч или сделать разбег из-за линии штрафного броска, оттолкнуться перед ней, выпрыгнуть в направлении корзины и, выпустив мяч из рук, приземлиться после того, как он коснется кольца.

2. Станут известными точные временные показатели различных фаз игры, включая отдельные движения спортсмена и мяча. Будет полностью изучено время, необходимое для того, чтобы провести мяч по всей площадке, или время полета мяча при разных типах передач. Сегодня баскетболисты зачастую не имеют достаточно полных знаний об этом и не могут воспользоваться ими в ходе игры.

3. Большее внимание будет уделяться передачам мяча. Скорость их выполнения будет постоянно увеличиваться. Команды будущего будут иметь в своих составах больше чем одного или двух хороших распасовщиков. Передачи станут значительно шире использоваться для выведения защиты из равновесия.

4. Игроки будут результативнее атаковать корзину и больше забивать в движении. Сейчас только ведущие баскетболисты способны поражать кольцо на высокой скорости.

5. Игроки будут постоянно развивать свои способности мгновенно выполнять броски после получения передачи или после ведения.

6. Более тщательно будут изучаться игровые привычки противника, такие, как, например, излюбленные позиции для бросков. Владея этими знаниями, защита получит преимущества.

7. Увеличится потребность в разносторонне подготовленных, универсальных игроках. Спортсмены научатся одинаково эффективно действовать в разных игровых позициях. Исключение из этого правила составят, наверное, только очень высокие центровые игроки.

8. Будут продолжать появляться новые виды бросков. Всеобщее признание правила «трех очков» за удачный бросок с дальней дистанции повысит значимость подобных бросков. Это может привести к возврату броска двумя руками с места как оружия для атаки кольца с дальних дистанций. Бросок крюком из положения спиной или боком к корзине все чаще будет выполняться всеми игроками. Дистанция, с которой он будет производиться, также увеличится.

9. Правила ФИБА станут едиными для всего мира. Из них будет исключено правило «десяти секунд», что позволит командам использовать всю площадку для нападающих и защитных маневров.

10. При взятии корзины игровое время будет останавливаться. Это не позволит выигрывающей команде затягивать процедуру введения мяча в игру на последних секундах матча.

11. Правило выбывания из игры за пять персональных замечаний будет изменено в пользу более строгого наказания для игроков, которые часто фолят. Возможно, будут введены штрафы, заимствованные из правил хоккея, или увеличено число разрешенных фолов.

12. Будет увеличено расстояние от корзины до ограничительных линий площадки на три, а возможно, и более метров, что повысит интерес к игре. В связи с этим меньшее количество мячей будет уходить в «аут». Кроме того, в связи с увеличением игрового пространства за щитом уменьшится опасность получения травм баскетболистами после бросков в движении.

13. Судейство соревнований станет более объективным и точным. Матчи будут обслуживаться по крайней мере тремя судьями в поле. Один из них будет находиться над площадкой в специальной кабине, которая сможет свободно перемещаться в любом направлении, давая возможность регистрировать нарушение правил сверху. Этот судья будет использовать микрофон, чтобы сообщать решения игрокам и своим коллегам на площадке (пока что наблюдать игру сверху могут только телезрители).

14. Функции невысоких игроков будут брать на себя более высокие игроки. Спортсмены ростом 190—200 сантиметров будут доминировать в игре, так как они могут сочетать быстроту игроков маленького роста и прыгучесть, позволяющую достичь «потолка» высоких.

15. Благодаря изменениям правил будет упразднена зонная защита и введены дополнительные ограничения для сверхвысоких баскетболистов, такие, например, как запрет закладывать мяч в корзину сверху. Конечно, будут продолжаться дискуссии о поднятии кольца на бо́льшую высоту, но раньше произойдут другие изменения, такие, например, как введение правила «трех очков» за бросок с дальней дистанции.

16. Игроки станут более подвижными в своих атакующих и защитных действиях. Будет отменено правило возобновления 30-секундного времени при выбивании мяча защитниками за пределы площадки. Командная наступательная и оборонительная тактика будет совершенствоваться в соответствии с учетом возросшей мобильности игроков.

Как скоро сбудутся эти предсказания и сбудутся ли они вообще, зависит от специалистов баскетбола дня сегодняшнего и дня завтрашнего. Заметим лишь, что баскетбол — игра, рожденная в преддверии XX столетия,— удивительно гибок и пластичен по сравнению с другими видами спорта. Он как нельзя лучше соответствует духу нашего стремительного времени.

## СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

**Бросок крюком** — бросок мяча над головой дугообразным движением руки.

**Быстрый прорыв, быстрая атака** — быстрое продвижение нападающих к корзине противника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

**Варьированное нападение (защита)** — использование командой разных систем нападения (защиты) в ходе игры. Смена систем нападения (защиты) осуществляется по заранее обусловленным сигналам.

**Ведение мяча** — продвижение с мячом. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч об пол. Ведение должно быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру; д в о й н о е   в е д е н и е — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Это является ошибкой.

**Дриблер** — игрок, ведущий мяч.

**Дриблинг** — см. в е д е н и е   м я ч а.

**«Живой» мяч** — 1. Ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска. 2. Судья готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок. 3. Мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

**Заслон** — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию; д в о й н о й   з а с л о н — заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

**Защитник** — 1. Игрок обороняющейся команды. 2. Невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения.

**Зонная защита** — защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней игроку противника.

**Игровые приемы** — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. Это — передачи, ловля, ведение, броски мяча, проходы, борьба за мяч под щитом, опека противника.

**Лицевые линии** — линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

**Личная защита** — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

**Ловушка** — маневр, при котором два защитника атакуют игрока с мячом, вынуждая его сделать поспешную передачу, которая может быть перехвачена третьим защитником.

**«Мертвый» мяч** — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

**Нападающий** — 1. Игрок команды, владеющий мячом. 2. Игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

**«Непрерывка»** — комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, то есть в исходные позиции для продолжения атаки в обратном направлении.

**Область штрафного броска** представляет собой трапецию с полукругом на вершине, основанием которой служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 3,6 метра. Высота трапеции 5,8 метра. В ее верхней части нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

**Осевая нога** — нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

**Первая передача** — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

**Перегрузка** — расстановка игроков в нападении, при которой четверо нападающих смещаются на одну сторону площадки.

**Передача крюком** — передача мяча над головой кругообразным движением руки.

**Передовая зона** — половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

**Переключение** — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Такая ситуация возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным; *упреждающее переключение* — маневр, при котором защитники меняются своими подопечными с целью помешать постановке заслона.

**Пивот** — поворот.

**Подстраивающаяся защита** — защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и зонной систем защиты.

**Подстраховка** — смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

**Позиционное нападение** — нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

**Прессинг** — активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

**Пробежка** — бег с мячом. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать от пола осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, баскетболист не может сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

**Проскальзывание** — защитный маневр при заслоне, когда игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру проскользнуть за своим подопечным.

**Пять секунд** — время, предоставляемое спортсмену для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска; см. также *спорный мяч*.

**Свободный мяч** — мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

**Скрестный проход** — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

**Скрытая передача** — передача мяча, направление которой игрок скрывает до самого последнего момента.

**Смешанная защита** — защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока зоной и два лично и т. д.

**Спорный бросок** — способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

**Спорный мяч** — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вывести мяч, ни передать его партнеру в течение полных пяти секунд. Спорный мяч разыгрывается *спорным броском* между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

**Тайм-аут** — минутный перерыв.

**Трехсекундная зона** — часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

**«Три секунды»** — правило, по которому нападающий не может находиться более трех секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину.

**«Тридцать секунд»** — правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается сопернику.

**Тыловая зона** — половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина.

**Финт** — обманное движение.

**Фол** — нарушение правил игры; *персональный фол* — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды (толчок, удар и т. п.); *многократный фол* — фол, совершенный в одно и то же время двумя или более игроками команды по отношению к одному из соперников; *обоюдный фол* — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу; *технический фол* — умышленное техническое нарушение правил игры или неспортивное поведение баскетболиста; *умышленный фол* — фол, намеренно совершенный игроком в обстановке, грозящей взятием корзины.

**Центровой игрок** — один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника. Обычно самый высокий спортсмен в команде.

**Штрафной бросок** назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. В случае промаха ему дается третья попытка. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, зафиксировавшего нарушение, до завершения выполнения штрафных бросков. Если последний бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается в момент касания мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Башкин С. Г.* Уроки по баскетболу. М., 1966.

Книга содержит полезные сведения по начальной подготовке баскетболистов. Практический материал представлен в виде курса, состоящего из 84 уроков.

*Белов С. А.* Секреты баскетбола. М., 1982.

Автор книги — заслуженный мастер спорта, участник четырех Олимпиад — рассказывает о своем спортивном пути, об успехах нашей сборной, о товарищах по команде, с которыми он штурмовал олимпийские вершины. Начинающие баскетболисты найдут в книге много полезных советов, как достичь спортивного мастерства.

*Гомельский А. Я.* С мячом по странам. М., 1960.

В книге заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук представлен материал по истории советского послевоенного баскетбола, о его первых шагах на мировой арене. Автор показал то, что скрыто от зрителей спортивных состязаний. Многие страницы посвящены ленинградскому баскетболу, знаменитым ленинградским игрокам и тренерам.

*Гомельский А. Я.* Вечный экзамен. М., 1978.

Автор книги делится воспоминаниями о лучших баскетболистах наших клубных команд и сборной команды СССР, рассказывает о встречах за рубежом.

*Грасис А. М.* Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.

Цель книги — помочь занимающимся овладеть баскетбольным мастерством с помощью разнообразных упражнений, сгруппированных по основным приемам техники и тактическим действиям.

*Зинин А. М.* Первые шаги в баскетболе. М., 1972.

Автор книги — заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР — обобщает свой более чем тридцатилетний опыт работы с детскими командами. Здесь можно найти много полезных советов по вопросам начального обучения баскетболу.

*Кондрашин В. П., Корягин В. М.* Тренировка баскетболистов высших разрядов. Киев, 1978.

Авторы дают много полезных советов и рекомендаций тем, кто хочет познакомиться с проблемами большого баскетбола.

*Коузи Б., Пауэр Ф.* Баскетбол: концепции и анализ. М., 1975.

По мнению специалистов, это одна из наиболее авторитетных книг, охватывающая все разделы специальной подготовки баскетболистов.

*Петерсон Т.* Мини-баскетбол. М., 1973.

Автор — известный латышский тренер по баскетболу, один из тех энтузиастов, благодаря которым баскетбол для детей, или мини-баскетбол, получил широкое распространение в Латвии. В своей книге он делится опытом организации учебно-тренировочного про-

цесса и воспитательной работы в группах мини-баскетбола, а также проведения соревнований. Здесь же рассматриваются вопросы пропаганды «малого» баскетбола и его дальнейшего распространения в нашей стране.

*Пинхолстер Г.* Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.

В книгу одного из ведущих американских тренеров включены упражнения, охватывающие все фазы игры. Издание представляет собой руководство для проведения тренировочных занятий.

*Рапп А.* Большой баскетбол. М., 1959.

В книге содержится много полезных советов, касающихся индивидуальной игры и коллективных взаимодействий баскетболистов в нападении и защите.

*Стонкус С. С.* Индивидуальная тренировка баскетболистов. М., 1967.

В книге приводится большое количество специальных упражнений, помогающих игрокам совершенствовать основные игровые приемы. Даются рекомендации по самостоятельной тренировке.

*Яхонтов Е. Р., Генкин З. А.* Баскетбол (серия «Азбука спорта»). М., 1978.

Эта книга — о том, как баскетбол зародился и стал одной из самых популярных спортивных игр в мире. Юный читатель совершит увлекательное путешествие по стране «Баскетболии». Следуя советам своего постоянного гида жирафа Пивота, он научится играть в баскетбол, обретет силу, ловкость и выносливость.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Евгений Рафаилович
ЯХОНТОВ

---

**МЯЧ**
**ЛЕТИТ**
**В КОЛЬЦО**

---

Заведующий редакцией Ю. К. Хрящев. Редактор И. М. Вдовина. Младший редактор И. В. Петрова. Художник Н. Н. Гульковский. Художественный редактор И. В. Зарубина. Технический редактор И. В. Буздалева. Корректор Л. В. Берендюкова.
Слайд на обложке В. М. Соболева

ИБ № 2940

Сдано в набор 12.04.84. Подписано к печати 05.07.84. М-37475. Формат 84×108 1/32. Бумага тип. № 3. Гарн. литерат. Печать высокая. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 4,00. Уч.-изд. л. 3,78. Тираж 100 000 экз. Заказ № 480.
Цена 35 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени Лениздат, 191023, Ленинград, Фонтанка, 59. Ордена Трудового Красного Знамени типография им. Володарского Лениздата, 191023, Ленинград, Фонтанка, 57.

**Яхонтов Е. Р.**

Я90 Мяч летит в кольцо. — Л.: Лениздат, 1984. — 62 с., ил. — (Б-чка «Стадион для всех»).

Баскетбол — игра миллионов. Им увлекаются взрослые и дети. В баскетбол играли первопроходец космоса Юрий Гагарин, поэт Роберт Рождественский, режиссер Ленинградского академического театра им. Ленсовета Игорь Владимиров и многие другие.

Брошюра, написанная доцентом кафедры спортивных игр Института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта, дает практические советы по организации игры в баскетбол по упрощенным правилам, рассказывает об элементах техники и тактики, специфике нагрузок во время игры в детском и пожилом возрасте.

Рассчитана на массового читателя.

Я $\frac{4202000000-194}{М171(03)-84}$ 60—84

75.566



35 коп.

СТАДИОН ДЛЯ ВСЕХ

Баскетбол —
игра относительно молодая.
Но она пользуется
огромной популярностью
в различных странах
и у людей разных возрастов.
И если в баскетболе
мирового класса
доминируют
высокорослые игроки,
то «баскетбол для здоровья»
доступен людям
любого роста
и практически любого
возраста.